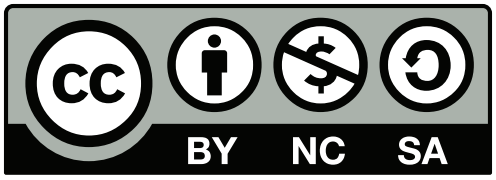
NHAM

map

Material de
Apoio Pedagógico

MAP 1: Educação Alimentar e Nutricional



Este caderno está licenciado com uma Licença Creative Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2025.

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Material de Apoio e Pedagógico – MAP

1ª edição – 2024

PESQUISADORES THP

Raiane Kelly Farias de Jesus Ribeiro
Saulo Faria Almeida Barretto
Mariana Fátima Muniz Soares

EDUCADORAS ALIMENTARES

Adelane dos Santos
Adelcina Serafim dos Santos
Ângela Maria Rodrigues da Silva
Claudia Regina P. Campos
Darcilene Vieira dos Santos
Flavia Carolina da Silva Caxico
Jocicleide da Conceição Salvador
Jussara Silva dos Santos
Maria dos Santos Rodrigues
Maria Izabel Gonçalves Inocêncio
Pricila Alves de Oliveira
Silvanete dos Santos Souza
Valdenice A. Santos

COORDENADORA DO PROJETO

Welancleide Alana Cardoso dos Santos

PROJETO GRÁFICO

Antônio Ferreira Marinho Bezerra
Illy Aline Lima de Castro dos Santos
Patricia Karin Schuster Faber

APOIO TÉCNICO EM SAÚDE

Eduarda Costa Bastos

APOIO TÉCNICO PEDAGÓGICO

Adelaide Nataly dos Santos Almeida
Licia da Anunciação Muniz

CONCEPÇÃO E COORDENAÇÃO

thp The Human Project

Material de Apoio e Pedagógico: Educação Alimentar e Nutricional - Promoção da Alimentação Adequada e Saudável: Educação Infantil/ NHAM, Santa Luzia do Itanhy - SE,2023. 100. 1. Educação alimentar. 2. Educação nutricional. 3. Alimentação saudável. 4. Promoção da saúde.

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Realização:

thp The Human Project

Parceria:

Natural one

BAYER

Apresentação

Esta cartilha foi construída de maneira participativa por 15 educadoras de alimentação e nutrição de 4 localidades: Distrito Cajazeiras, Distrito Crasto, Povoado Bom Viver, Povoado Pedra Furada, em Santa Luzia do Itanhy, Sergipe. O desenvolvimento deste material abrangeu um período de 9 meses e se deu por meio de encontros formativos semanais, realizados presencialmente. Durante esses encontros, as educadoras contribuíram com suas percepções individuais, enriquecendo esse material com suas experiências dentro do projeto.

Estamos animadas para compartilhar este recurso valioso contigo, esperando que seja uma fonte útil e inspiradora em sua jornada de alimentação saudável e nutrição.

Adelane dos Santos
Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Fundamental Vereador Paulo Fernando Ribeiro Soutello

Ângela Maria Rodrigues da Silva
Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Fundamental Senador Leite Neto

Claudia Regina Pereira Campos
Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Infantil Sítio do Pica Pau Amarelo

Flavia Carolina da Silva Caxico
Educadora da Escola Municipal do Ensino Fundamental Luís Campos

Jocicleide da Conceição Salvador

Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Fundamental Vereador Paulo Fernando Ribeiro Soutello

Jussara Silva dos Santos

Educadora da Escola Municipal do Ensino Fundamental Senador Leite Neto

Maria dos Santos Rodrigues

Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Fundamental Luís Campos

Pricila Alves de Oliveira

Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Infantil Sítio do Pica Pau Amarelo

Silvanete dos Santos Souza

Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Fundamental Senador Leite Neto

Valdenice Alves Santos

Educadora Alimentar da Escola Municipal do Ensino Infantil Sítio do Pica Pau Amarelo

Eduarda Costa Bastos

Apoio Técnico em Saúde

Welancleide Alana Cardoso dos Santos

Coordenadora da tecnologia social NHAM

Olá, Educador (a) Alimentar

Esta é a Primeira versão do **Material de Apoio Pedagógico (MAP)** da tecnologia social NHAM, Nutrition for a Healthy and Appetizing Meal, que se configura como um documento norteador na promoção de hábitos alimentares saudáveis, inicialmente voltado às crianças da educação infantil e à comunidade escolar de Santa Luzia do Itanhy.

O MAP foi concebido para fornecer suporte tanto teórico quanto prático no desenvolvimento de práticas pedagógicas eficazes. Este documento será uma ferramenta valiosa durante suas atividades enquanto educador(a) alimentar e nutricional, fornecendo informações e estratégias para promover uma alimentação saudável nas escolas participantes.

Para isso, o MAP está estruturado em duas seções: **"Saberes"** e **"Sabores"**. Na primeira parte, apresentamos fundamentos teóricos e explicações sobre temas essenciais para promover a Segurança Alimentar nas Escolas. Na seção "Sabores", oferecemos propostas de atividades práticas destinadas a serem realizadas com as crianças e a comunidade escolar. Além disso, nos Anexos, disponibilizamos materiais complementares e de aprofundamento, proporcionando os recursos necessários para cumprir sua missão de transmitir conhecimentos sobre Educação Alimentar e Nutricional nas Escolas.

Sumário

INTRODUÇÃO

Como surgiu o NHAM? 09
O que é o NHAM? 10
Por que as merendeiras e os agricultores familiares são protagonista nessa tecnologia social? 11
E os agricultores familiares? 13
Segurança Alimentar e Nutricional 14
Educação Alimentar e Nutricional 18
Indicadores 20
Integração da Educação Alimentar e Nutricional no Currículo Escolar 23
Abordagem metodológica 25
Personagens NHAM 27
O papel do educador (a) alimentar 30
O desenvolvimento do ser humano 37

SABERES

Explorando os alimentos 41
Processamento dos alimentos 42
Impacto do tipo de alimentos na saúde humana 43
Explorando a classificação dos alimentos para uma alimentação equilibrada 45

SABORES

Curso de Educação alimentar e Nutricional 51
Por que desenvolver Curso de Educação Alimentar com a rede de apoio escolar? ... 52
Como acontece na prática? 53
Metodologia: Saberes e Sabores 54
Plano de Aula 55
Unidade 01: Indivíduo - Plano de Aula 1 55
Unidade 01: Indivíduo - Plano de Aula 2 58
Unidade 01: Indivíduo - Plano de Aula 3 60
Unidade 02: Família - Plano de Aula 4 62
Unidade 02: Família - Plano de Aula 5 65
Unidade 02: Família - Plano de Aula 6 67
Unidade 03: Escola - Plano de Aula 7 69
Unidade 03: Escola - Plano de Aula 8 72
Unidade 03: Escola - Plano de Aula 9 74
Unidade 04: Comunidade - Plano de Aula 10 76
Unidade 04: Comunidade - Plano de Aula 11 78
Unidade 04: Comunidade - Plano de Aula 12 80
Momento dos Sabores 82

ANEXOS

Anexo de apoio para aplicação da metodologia 93
Anexo de apoio para o desenvolvimento das aulas 101

Como surgiu o NHAM?

O NHAM *(Nutrition for a Healthy and Appetizing Meal)* surgiu em 2021 como resposta a desafios identificados por meio do diagnóstico realizado pela tecnologia social HB, que avalia e combate a anemia ferropriva nas escolas. Esta aplicação demonstrou uma redução de mais de 80% na taxa de anemia ferropriva nas unidades escolares onde foi implementado.

A anemia ferropriva pode ser causada por diversos fatores, como má alimentação, infecção por vermes ou baixa ingestão de ferro. Essa realidade evidenciou a importância da alimentação saudável para o desenvolvimento motor e cognitivo de crianças e adolescentes. Em situações em que já há problemas de saúde instalados, como anemia ferropriva, desnutrição ou outras doenças, garantir o acesso à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) torna-se essencial para evitar impactos negativos no crescimento e no aprendizado infantil.

Diante desse contexto, o NHAM nasceu como uma solução integrada, promovendo uma abordagem inovadora que une educação alimentar e nutricional, segurança alimentar e fortalecimento da alimentação escolar, conectando-a à produção agroecológica e ao envolvimento comunitário.

O que é o NHAM?

O projeto **NHAM (Nutrition for a Healthy and Appetizing Meal)**, é uma tecnologia social que vem sendo desenvolvida desde 2021 com o objetivo de atender de maneira eficaz às reais necessidades de melhoria na merenda escolar e garantir a segurança alimentar e nutricional. Ao longo deste processo colaborativo, o NHAM tem se integrado de maneira sistêmica a outras tecnologias sociais, conectando a demanda e a oferta da agricultura familiar com a inteligência artificial, valorizando o uso de alimentos locais, contribuindo para uma alimentação mais saudável e diversificada.

Na fase inicial, o projeto se beneficiou das tecnologias sociais **HB** e **TAG**, ambas desenvolvidas no município de Santa Luzia do Itanhy, Sergipe. O HB é uma tecnologia social dedicada ao diagnóstico e combate à anemia ferropriva nas escolas, identificando distúrbios nutricionais como desnutrição e obesidade. Por sua vez, o TAG, originalmente um sistema de gerenciamento de dados para educação, foi adaptado para incluir informações de saúde de estudantes e familiares. Essa adaptação permite sugerir cardápios que assegurem a segurança alimentar, atendendo às necessidades específicas dos alunos.

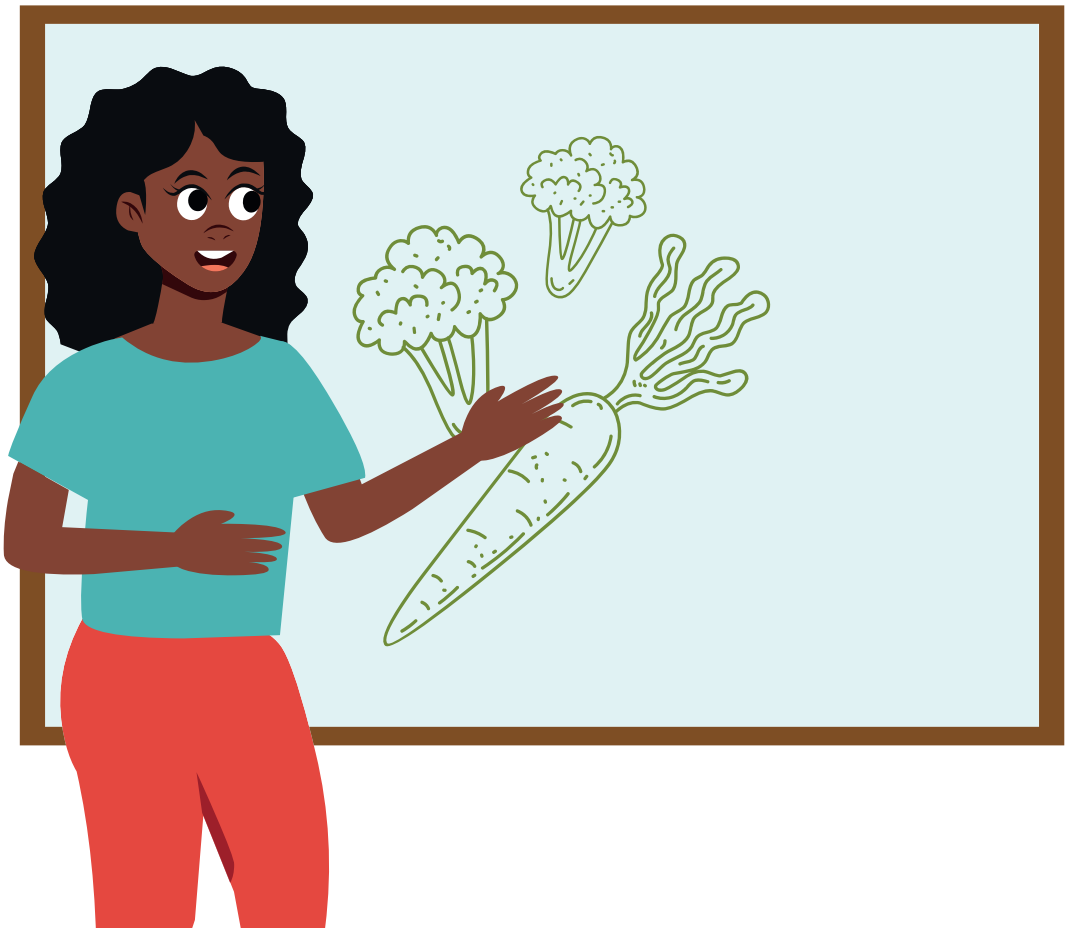
Essa integração possibilitou a criação de um modelo preditivo, orientado para sugerir cardápios e substituições de alimentos mais adequados com base no controle de estoque das escolas. Esse avanço não apenas contribui para que os agricultores possam planejar seus cultivos de maneira eficiente, mas também resultou na criação de um aplicativo destinado aos agricultores, oferecendo suporte no planejamento do plantio, promoção de boas práticas e atendimento às demandas de venda.

A versão atual do NHAM enfatiza o desenvolvimento do papel da merendeira como **educadora alimentar**, especialmente para os alunos das escolas, família, comunidade e profissionais da escola. Além disso, valoriza a parceria com agricultores locais, promovendo a conexão entre quem produz e quem consome os alimentos na escola.

Por que as merendeiras e os agricultores familiares são protagonista nessa tecnologia social?

No âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a principal função da merendeira escolar é preparar e distribuir refeições para os alunos, garantindo sua nutrição e segurança alimentar. No entanto, dentro dessa tecnologia social, essa profissional assume um papel ainda mais significativo: ela se torna uma protagonista na formação de hábitos alimentares saudáveis. Ao interagir diretamente com os estudantes, conversando com eles sobre os alimentos e incentivando escolhas mais saudáveis, as merendeiras ampliam sua atuação para além da cozinha. Por essa razão, no NHAM, elas são reconhecidas e chamadas carinhosamente de Educadoras Alimentares.

Além de garantir refeições equilibradas, as merendeiras são as profissionais com maior conhecimento prático sobre os alimentos dentro do ambiente escolar. Elas desempenham um papel essencial desde a higienização das mãos e manipulação dos alimentos até a adaptação da merenda para atender às necessidades nutricionais dos alunos, incluindo aqueles com restrições alimentares ou condições de saúde específicas. Mais do que isso, atuam como multiplicadoras da educação alimentar e nutricional, envolvendo professores, gestores, estudantes, famílias e toda a comunidade escolar.



Atualmente, 15 merendeiras participam do projeto NHAM, atuando em cinco escolas do município de Santa Luzia do Itanhi, Sergipe:

Escola Municipal de Ensino Fundamental Luís Campos

Povoado Bomviver

Escola Municipal de Ensino Fundamental Senador Leite Neto

Distrito Cajazeiras

Escola Municipal de Ensino Fundamental Vereador Paulo Fernando Ribeiro Soutello

Povoado Pedra Furada

Escola Municipal de Ensino Infantil Sítio do Pica Pau Amarelo

Distrito Crasto

Escola Municipal de Ensino Fundamental Edmar José da Cruz

Povoado Priapu

E os agricultores familiares?

Desempenham um papel fundamental na alimentação escolar ao fornecerem alimentos in natura, cultivados sem agrotóxicos e minimamente processados para as escolas. A participação desses produtores no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) fortalece a oferta de alimentos frescos e saudáveis nas escolas, promovendo uma alimentação de melhor qualidade para os estudantes.

Além de fornecer alimentos mais saudáveis para a merenda garantindo a segurança alimentar desde o cultivo, o projeto busca valorizar e sensibilizar a comunidade escolar sobre a importância da produção local. Os agricultores chamados carinhosamente como **"Amigos da Escola"**, reforça o vínculo entre a produção agrícola e a alimentação dos alunos. Para ampliar esse impacto, o NHAM também trabalha no apoio e facilitação da comercialização dos alimentos locais, incentivando os agricultores a expandirem suas vendas através do aplicativo.

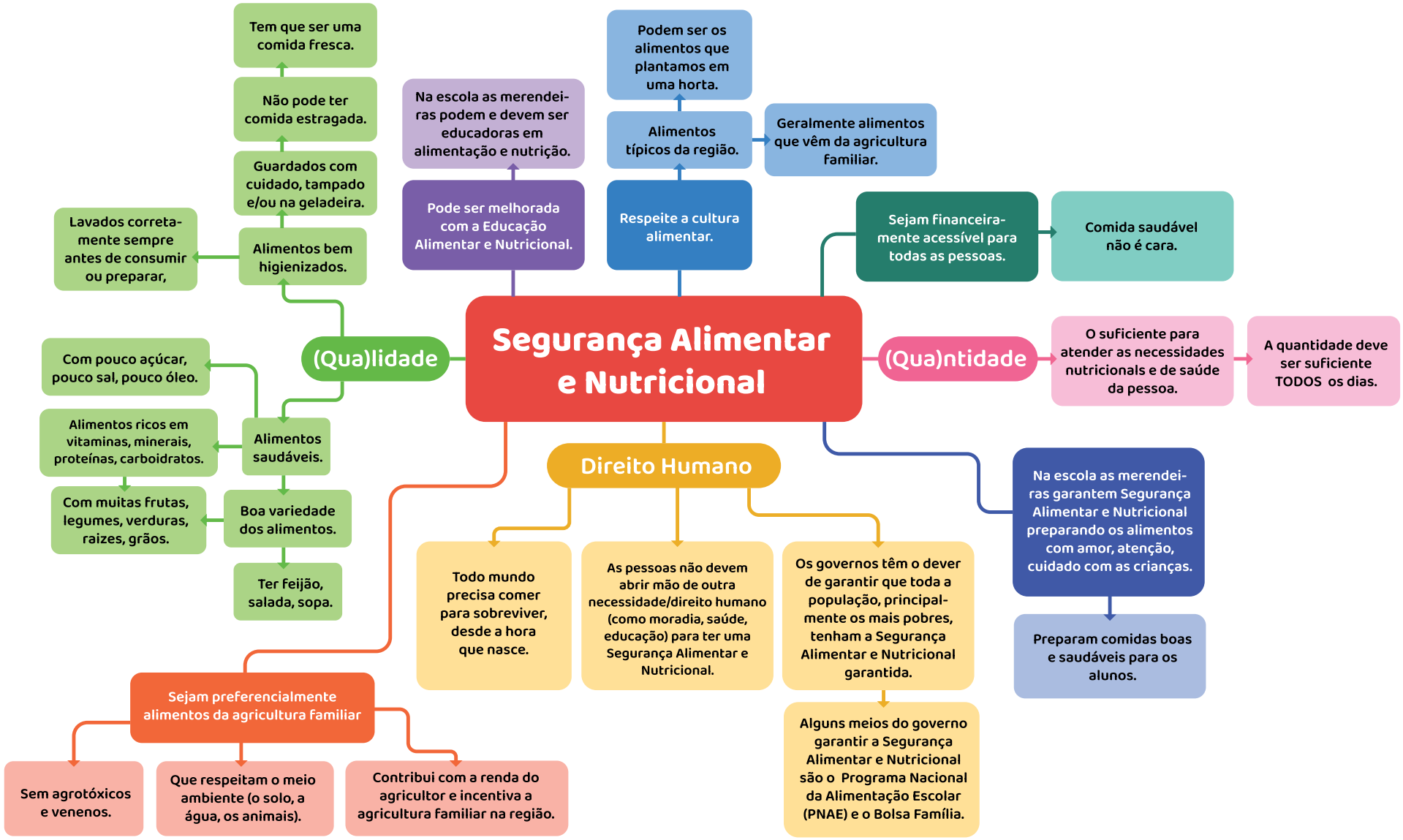
Atualmente, participam do projeto agricultores do Assentamento Vitória da União, localizado no povoado Priapu, Santa Luzia do Itanhi/Sergipe. Essa comunidade, composta por cerca de 30 famílias, se dedicam à produção agroecológica, contribuindo diretamente para uma alimentação escolar mais sustentável e nutritiva.

Segurança Alimentar e Nutricional

A **Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)** garante que todas as pessoas tenham **acesso regular e permanente** a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer outras necessidades essenciais. Para isso, a alimentação deve ser **saudável, culturalmente adequada e sustentável**, promovendo o bem-estar e o desenvolvimento da comunidade.

Mais do que apenas garantir a oferta de alimentos, a SAN envolve um conjunto de fatores essenciais, como **qualidade, acesso, utilização e estabilidade** dos alimentos ao longo do tempo. Esses princípios asseguram que a alimentação escolar não apenas sacie a fome, mas também contribua para o aprendizado, o crescimento saudável das crianças e o fortalecimento da produção local.

No contexto escolar, o **NHAM** desempenha um papel fundamental na implementação da SAN, conectando a alimentação escolar à **educação alimentar e nutricional, à valorização da agricultura familiar e ao combate ao desperdício**. Com essa abordagem, o projeto transforma a merenda escolar em um instrumento de promoção da saúde e de conscientização sobre a importância de hábitos alimentares equilibrados.



Elaborado em 2022 pela coordenação da época, Rita Lisboa, em colaboração com as educadoras alimentares participantes do período.

A seguir, são detalhadas as principais diretrizes da **Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)** no contexto escolar.

Qualidade

A qualidade dos alimentos oferecidos nas escolas é fundamental para garantir refeições seguras, nutritivas e livres de contaminação. Esses alimentos devem ser equilibrados, favorecendo o desenvolvimento humano. Ingredientes frescos, higienizados, minimamente processados e provenientes da agricultura familiar contribuem para essa qualidade, além de reforçar a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar. Você poderá visualizar mais sobre esses conceitos na temática: origem dos alimentos, página 40.

Quantidade

A alimentação escolar deve ser suficiente para atender às necessidades nutricionais de todos, independentemente da faixa etária. Um planejamento adequado das porções, com ênfase na redução do desperdício, é essencial para garantir que a quantidade de alimentos oferecida seja ideal para o crescimento e aprendizado dos alunos. Poderá visualizar mais sobre esses conceitos na temática: desenvolvimento humano, página 36.

Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA)

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) assegura que todas as pessoas, tenham acesso a uma alimentação saudável, variada e de qualidade. No contexto escolar, isso significa garantir que todas as crianças recebam refeições nutritivas, essenciais para seu crescimento, aprendizado e bem-estar. Esse direito deve ser respeitado de forma integral, sem que seja necessário abrir mão de outros direitos humanos fundamentais, como moradia, saúde e educação.

Agricultura Familiar

A agricultura familiar desempenha um papel vital na alimentação escolar, fornecendo alimentos frescos, diversificados e livres de agrotóxicos, além de fortalecer a economia local. A compra de produtos da agricultura familiar garante uma fonte de renda para os agricultores

da região e assegura que os estudantes consumam alimentos saudáveis e naturais, que respeitam o solo, a água e os animais.

Cultura Alimentar

A alimentação vai além do simples ato de comer; ela é um reflexo da identidade e das tradições de cada comunidade. Valorizar a cultura alimentar significa respeitar e incorporar os hábitos alimentares locais no cardápio escolar, promovendo a educação alimentar com base nos costumes e ingredientes regionais. Isso fortalece o vínculo das crianças com sua cultura e contribui para uma alimentação mais saudável e representativa.

Financeiramente Acessível

A alimentação escolar deve ser financeiramente acessível para todos. No contexto da merenda escolar, isso implica a utilização eficiente dos recursos destinados à alimentação, priorizando ingredientes saudáveis e sustentáveis.

Horta Escolar

As hortas escolares são uma ferramenta educativa e prática essencial para fortalecer a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Elas oferecem uma oportunidade para os alunos aprenderem sobre o cultivo de alimentos, entrarem em contato com ingredientes naturais e valorizarem a importância de uma alimentação saudável. Além disso, as hortas podem complementar as refeições escolares, oferecendo produtos frescos e livres de agrotóxicos, promovendo o aprendizado sobre sustentabilidade e os benefícios da alimentação direta do solo.

No Brasil, especialmente em comunidades de extrema vulnerabilidade social, as escolas têm uma função vital na alimentação das crianças. Tendo em vista, que por muitas vezes a merenda escolar configura-se como a principal refeição para essas crianças, desempenhando um papel crucial na promoção da segurança alimentar e nutricional, suprindo a falta de acesso a alimentos nutritivos em seus lares.

Nesse contexto, o **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** é uma iniciativa importante no Brasil que visa fornecer refeições nutritivas em escolas públicas. Ele estabelece diretrizes para garantir que as refeições atendam a padrões nutricionais específicos e contribuam para o desenvolvimento e a saúde das crianças. Além disso, é uma ferramenta fundamental para combater a fome e a desnutrição.

É importante considerar que, embora o PNAE tenha contribuído para avanços na promoção da educação alimentar e nutricional no Brasil, ainda existem desafios importantes a serem enfrentados. Nesse contexto, desde 2021, em comunidades vulneráveis do município de Santa Luzia do Itanhy, Sergipe, as merendeiras escolares, agricultores locais e a equipe do *The Human Project* (THP) trabalham em conjunto para desenvolver e aprimorar o NHAM, uma solução eficaz e sustentável, capaz de garantir a saúde e a nutrição em comunidades vulneráveis.

A **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)** é uma abordagem que visa promover o conhecimento e a conscientização sobre a alimentação e a nutrição, com o objetivo de melhorar os hábitos alimentares e a saúde das pessoas. Essa abordagem engloba o fornecimento de informações, orientações e habilidades relacionadas à seleção e preparação de alimentos, bem como escolhas alimentares saudáveis e equilibradas.

Entender a importância da nutrição adequada na primeira infância é essencial para estabelecer uma base sólida para a saúde e bem-estar ao longo da vida. A promoção da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida, seguida da introdução de alimentos complementares saudáveis e a criação de um ambiente alimentar positivo são passos cruciais para atender às necessidades nutricionais, pois nessa fase ocorre um rápido crescimento físico, desenvolvimento do cérebro e a formação de hábitos alimentares duradouros.

A merenda escolar não é apenas uma fonte de nutrição, mas também uma ferramenta fundamental para garantir que as crianças tenham a energia e os nutrientes necessários para um desenvolvimento cognitivo, físico e emocional saudável, contribuindo para um melhor desempenho escolar. Nesse contexto, entendemos que o(a) educador (a) alimentar e nutricional é protagonista nesse processo. Portanto, é de fundamental importância que seja capacitado(a) e sensibilizado(a) para contribuir para a melhoria da saúde das crianças, prevenir doenças transmitidas por alimentos e promover hábitos alimentares saudáveis.

Ressaltamos, portanto, que a responsabilidade pela promoção da saúde e nutrição não recai exclusivamente sobre as educadoras alimentares, mas é compartilhada por toda a comunidade envolvida. As merendeiras escolares, agricultores locais e a equipe do *The Human Project* (THP) desempenham papéis cruciais nesse esforço colaborativo, além de todos os outros atores da comunidade escolar e gestores públicos municipais. No âmbito do NHAM, as educadoras alimentares terão à disposição as ferramentas necessárias para desempenharem com eficácia o papel central que lhes é atribuído.

É um compromisso coletivo garantir que, juntos, enfrentemos os desafios persistentes, promovamos a educação alimentar e nutricional e construamos um ambiente que assegure a saúde e o bem-estar duradouro das crianças em comunidades vulneráveis. Este é um esforço conjunto e a contribuição de cada membro é inestimável para alcançarmos sucesso nesse empreendimento vital.

Indicadores de segurança alimentar e nutricional são ferramentas essenciais que auxiliam na avaliação do acesso a alimentos suficientes e nutricionalmente adequados. Eles são fundamentais para monitorar a situação alimentar de uma população e identificar áreas que necessitam de intervenções. A seguir, vamos detalhar a aplicação de alguns dos indicadores de segurança alimentar e nutricional que foram avaliados e monitorados em Santa Luzia do Itanhy, Sergipe, além de sugerir instrumentos que podem ser utilizados:

1. Estado nutricional;

- **Aplicação:** Realização de avaliação antropométrica, incluindo medição de peso e altura, IMC (Indice de Massa Corporal Peso/ Altura²= _ kg/m²)
- **Instrumento:** Utilização de ficha de avaliação antropométrica, incluindo nomes dos alunos, data de nascimento, local, balanças e fita métrica para obter dados precisos sobre o estado nutricional dos indivíduos.

Observação: Para crianças menores de 5 anos utilizar as tabelas de curva de crescimento, que estão disponibilizadas no site do Ministério da Saúde. (bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_crianca_menino_12ed.pdf)

2. Fatores socioeconômicos;

- **Aplicação:** Aplicação de questionários socioeconômicos para obter informações sobre o contexto financeiro e social dos participantes.
- **Instrumento:** Desenvolvimento de questionários que abordem aspectos como renda familiar, nível de escolaridade e condições de moradia. Ressalta-se que esses dados também podem ser levantados em fontes secundárias, como o site do IBGE.

3. Aceitação da merenda escolar;

- **Aplicação:** Realização do teste de aceitabilidade, que envolve a análise sensorial dos alimentos. Esse processo abrange a medição da receita pronta, da sobra limpa da panela e do resto do prato dos alunos. A interpretação é realizada por meio de uma ficha hedônica, preenchida

pelos alunos, que expressam suas reações através de emoticons, indicando a aceitabilidade do consumo da receita escolar proposta.

- **Instrumento:** Questionários ou fichas hedônicas para avaliar a aceitação, preferências e sugestões em relação às refeições oferecidas.

4. Mapeamento do perfil do público-alvo

- **Aplicação:** O mapeamento qualitativo do perfil do público-alvo que se deseja atuar pode ser feito por meio da criação de personas. Isso envolve a elaboração de um perfil fictício que representa o beneficiário ideal do projeto, integrando dados reais e características demográficas. Essa prática é crucial para entender profundamente o público-alvo do projeto social, permitindo uma abordagem mais direcionada e eficaz.
- **Instrumento:** Podem ser realizadas entrevistas ou rodas de conversas para levantamento do perfil do público-alvo e os dados podem ser sistematizado utilizando modelos de Canvas disponíveis na internet ou em formato de texto.

5. Consumo de frutas, verduras e hortaliças;

- **Aplicação:** Registros alimentares para avaliar a ingestão desses alimentos.
- **Instrumento:** Desenvolvimento de diários alimentares ou questionários específicos para monitorar a frequência e quantidade de consumo.

6. Higienização dos alimentos;

- **Aplicação:** Observação direta do processo de manipulação e preparo dos alimentos.
- **Instrumento:** Elaboração de checklist para registrar as práticas de higiene adotadas durante o manuseio dos alimentos.

7. Higienização das mãos;

- **Aplicação:** Observação direta ou autorrelato das práticas de higienização das mãos.
- **Instrumento:** Utilização de listas de verificação ou questionários para avaliar a frequência e a adequação da higienização.

8. Acesso às ações de Educação Alimentação e Nutrição.

- **Aplicação:** Levantamento do engajamento e participação em atividades educativas relacionadas à alimentação e nutrição.
- **Instrumento:** Desenvolvimento de registros de presença, questionários de avaliação do aprendizado ou entrevistas para avaliar o envolvimento dos participantes.

Esses indicadores não apenas refletem a saúde alimentar e nutricional da comunidade em que você atua, mas também orientam estratégias específicas para melhorar o acesso a alimentos saudáveis, promover hábitos alimentares adequados e garantir a segurança alimentar a longo prazo. Como educador(a) alimentar, sua contribuição e compreensão desses indicadores são cruciais para o sucesso das iniciativas durante o curso. Os instrumentos mencionados podem ser adaptados de acordo com a realidade local e as características da população-alvo assistido, garantindo uma avaliação abrangente e eficaz dos indicadores propostos.

No Brasil, especialmente em comunidades de extrema vulnerabilidade social, as escolas têm uma função vital na alimentação das crianças. Tendo em vista, que por muitas vezes a merenda escolar configura-se como a principal refeição para essas crianças, desempenhando um papel crucial na promoção da segurança alimentar e nutricional, suprindo a falta de acesso a alimentos nutritivos em seus lares.

Nesse contexto, o **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** é uma iniciativa importante no Brasil que visa fornecer refeições nutritivas em escolas públicas. Ele estabelece diretrizes para garantir que as refeições atendam a padrões nutricionais específicos e contribuam para o desenvolvimento e a saúde das crianças. Além disso, é uma ferramenta fundamental para combater a fome e a desnutrição.

É importante considerar que, embora o PNAE tenha contribuído para avanços na promoção da educação alimentar e nutricional no Brasil, ainda existem desafios importantes a serem enfrentados. Nesse contexto, desde 2021, em comunidades vulneráveis do município de Santa Luzia do Itanhy, Sergipe, as merendeiras escolares, agricultores locais e a equipe do *The Human Project* (THP) trabalham em conjunto para desenvolver e aprimorar o NHAM, uma solução eficaz e sustentável, capaz de garantir a saúde e a nutrição em comunidades vulneráveis.

A **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)** é uma abordagem que visa promover o conhecimento e a conscientização sobre a alimentação e a nutrição, com o objetivo de melhorar os hábitos alimentares e a saúde das pessoas. Essa abordagem engloba o fornecimento de informações, orientações e habilidades relacionadas à seleção e preparação de alimentos, bem como escolhas alimentares saudáveis e equilibradas.

Entender a importância da nutrição adequada na primeira infância é essencial para estabelecer uma base sólida para a saúde e bem-estar ao longo da vida. A promoção da amamentação exclusiva nos primeiros seis meses de vida, seguida da introdução de alimentos complementares saudáveis e a criação de um ambiente alimentar positivo são passos cruciais para atender às

necessidades nutricionais, pois nessa fase ocorre um rápido crescimento físico, desenvolvimento do cérebro e a formação de hábitos alimentares duradouros.

A merenda escolar não é apenas uma fonte de nutrição, mas também uma ferramenta fundamental para garantir que as crianças tenham a energia e os nutrientes necessários para um desenvolvimento cognitivo, físico e emocional saudável, contribuindo para um melhor desempenho escolar. Nesse contexto, entendemos que o(a) educador (a) alimentar e nutricional é protagonista nesse processo. Portanto, é de fundamental importância que seja capacitado(a) e sensibilizado(a) para contribuir para a melhoria da saúde das crianças, prevenir doenças transmitidas por alimentos e promover hábitos alimentares saudáveis.

Ressaltamos, portanto, que a responsabilidade pela promoção da saúde e nutrição não recai exclusivamente sobre as educadoras alimentares, mas é compartilhada por toda a comunidade envolvida. As merendeiras escolares, agricultores locais e a equipe do *The Human Project (*THP) desempenham papéis cruciais nesse esforço colaborativo, além de todos os outros atores da comunidade escolar e gestores públicos municipais. No âmbito do NHAM, as educadoras alimentares terão à disposição as ferramentas necessárias para desempenharem com eficácia o papel central que lhes é atribuído.

É um compromisso coletivo garantir que, juntos, enfrentemos os desafios persistentes, promovamos a educação alimentar e nutricional e construamos um ambiente que assegure a saúde e o bem-estar duradouro das crianças em comunidades vulneráveis. Este é um esforço conjunto e a contribuição de cada membro é inestimável para alcançarmos sucesso nesse empreendimento vital.

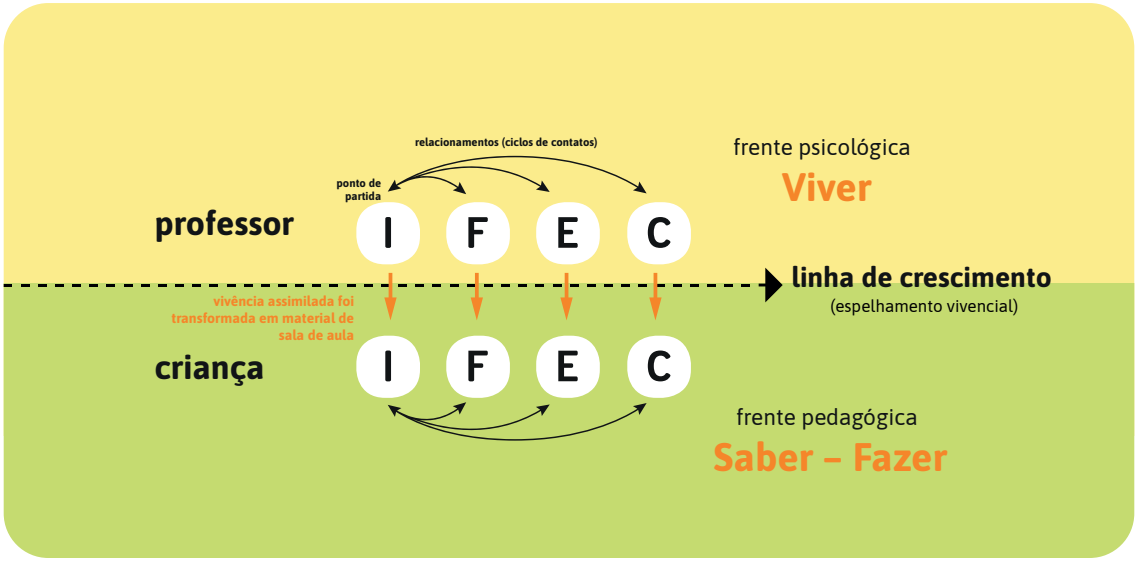
Abordagem metodologica

A metodologia do NHAM é implementada por meio de uma abordagem contínua e colaborativa, na qual as merendeiras desempenham um papel de protagonistas. Elas são formadas por meio de uma metodologia ativa de aprendizagem para atuarem como Educadoras Alimentares nas escolas, através de uma formação semanal com as temáticas das diretrizes de segurança alimentar e nutricional, além de contribuírem para o planejamento das atividades a serem desenvolvidas com as crianças e com a produção dos materiais pedagógicos a serem utilizados nas aulas.

Ao assumirem o papel de educadoras alimentares, as merendeiras estabelecem uma parceria com professores, gestores e familiares, garantindo a disseminação eficaz dos conhecimentos adquiridos. Essa colaboração multidisciplinar é fundamental para criar um ambiente educativo abrangente e eficaz, onde as merendeiras desempenham um papel central e essencial na promoção da educação alimentar e nutricional.

Para facilitar a condução das aulas pelas Educadoras Alimentares, a abordagem metodológica do NHAM foi aprimorada com a integração da tecnologia social **Synapse EI**. Esse modelo se estrutura de maneira abrangente, considerando diferentes aspectos (que será visto abaixo nas etapas: acolher, viver, saber e fazer). Além disso, incorpora a integração entre **"Saberes"** e **"Sabores"**, combinando a teoria nutricional com experiências sensoriais e gustativas, tornando o processo de ensino mais dinâmico, envolvente e significativo.

Dessa forma, as aulas são estruturadas levando em conta a Linha de Crescimento proposta no Caderno Integrado de Planejamento e Pedagógico do Synapse EI, abrangendo as fases do Indivíduo (I), da Família (F), da Escola (E) e da Comunidade (C). Essa interseção revela-se particularmente significativa ao considerar a importância da alimentação não apenas como um elemento nutricional, mas também como um componente vital para o desenvolvimento integral de cada segmento.



Ao alinhar a “Linha de Crescimento" às etapas do Indivíduo, da Família, da Escola e da Comunidade, o NHAM reconhece a necessidade de abordar a alimentação como uma experiência abrangente que transcende os limites da sala de aula. Essa adaptação estratégica permite que a metodologia atinja não apenas o conhecimento nutricional, mas também promova uma compreensão mais profunda e holística da alimentação como elemento essencial para o bem-estar individual, familiar, escolar e comunitário.

Os Personas NHAM desempenham um papel crucial ao proporcionar a você, educador(a) nutricional, uma abordagem personalizada e centrada no indivíduo criança , professores, além de família e comunidade para a Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

Ao criar personagens fictícios baseados em dados reais sobre o comportamento e características demográficas dos alunos, esses Personas se tornam ferramentas valiosas para compreender as necessidades específicas do seu público-alvo. As histórias pessoais, motivações, objetivos, desafios e preocupações incorporadas nos Personas ajudam a contextualizar e humanizar a aprendizagem, tornando-a mais envolvente e relevante para você.

Dessa forma, os Personas NHAM não apenas enriquecem o seu processo educacional, mas também contribuem para o desenvolvimento integral dos estudantes, promovendo uma abordagem holística à Educação Alimentar e Nutricional. **Segue abaixo os personas desenvolvidos nas escolas participantes:**

João Luís

Nome: João Luís

Idade: 4 anos

Escola: Pré-escolar, Escola Luís Campos

Disciplina favorita: Matemática

Hobbies: Cantar, dançar e jogar bola

Sonho: Ser cantor, e quando adulto construir sua família e permanecer no seu amado povoado Bom Viver

Preferências alimentares: Gosta de frutas, hortaliças, verduras e de participar na construção da horta. Em sua casa e em sua comunidade, tem o hábito de ajudar os seus pais ao plantar e colher alimentos in natura, porém nos seus horários de lanche em casa, come quase todos os dias doces, pipoca, biscoito e achocolatado.

Pedrinho

Nome: Pedrinho

Idade: 4 anos

Escola: Pré-escolar, Escola Sítio do Pica-Pau Amarelo

Disciplina favorita: Educação Física

Hobbies: Cantar, dançar e desenhar

Sonho: Ser artista, e quando adulto permanecer residindo no seu distrito Crasto.

Preferências alimentares: Gosta muito de comer mariscos, porém não aprecia frutas, hortaliças, verduras. Nos seus horários de lanche em casa, ele demonstra uma preferência por doces, pipoca, biscoitos, achocolatado e pizza, que são parte de seus lanches regulares.

Safira

Nome: Safira

Idade: 4 anos

Escola: Pré-escolar, Escola Senador Leite Neto

Disciplina favorita: Língua Portuguesa

Hobbies: Cantar, dançar e jogar bola

Sonho: Ser cantora, e quando adulta trabalhar e permanecer residindo no seu distrito Cajazeiras.

Preferências alimentares: Gosta muito de comer alimentos ultra processados, tais como, pipoca, biscoitos e doces, levando diariamente lanche para escola. Além disso, só gosta de hortaliças e verduras em sopas. Em sua casa e em sua comunidade, tem o hábito consumir quase todos os dias doce, pipoca, biscoito e achocolatado.

Paulo

Nome: Paulo

Idade: 4 anos

Escola: Pré-escolar, Escola Paulo Fernando Ribeiro Soutello

Disciplina favorita: Matemática

Hobbies: Brincar na maré e jogar futebol no campo da comunidade

Sonho: Melhorar sua qualidade de vida, construir uma família e permanecer no seu povoado

Preferências alimentares: Gosta muito frutas e mariscos. Em sua casa e em sua comunidade, tem o hábito de ajudar os seus pais a "pegar aratu e sururu", no mangue, porém nos seus horários de lanche em casa, come doce, pipoca, biscoito e achocolatado.

Léo

Nome: Léo

Idade: 6 anos

Escola: Pré-escolar, Representatividade NHAM

Disciplina favorita: Ciências

Hobbies: Brincar de futsal e nadar no rio

Sonho: construir uma família e residir no seu querido município quando adulto

Preferências alimentares: Gosta de frutas, verduras e legumes, compreendendo que esses alimentos o tornam mais forte e saudável. Na escola, Léo desfruta das merendas preparadas pelas educadoras de alimentação todos os dias, e em casa, ele costuma preparar lanches saudáveis, como sanduíches.

O papel do educador (a) alimentar

Como educador(a) nutricional, você desempenha uma função crucial ao conscientizar toda a rede de apoio escolar, que inclui alunos, professores, famílias e comunidades, sobre a importância de fazer escolhas alimentares saudáveis e conscientes. A **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)** assume um papel fundamental nesse contexto.

Durante as formações contínuas, proporcionaremos uma abordagem abrangente que incluí conhecimentos essenciais sobre alimentação e nutrição, práticas de higiene alimentar, técnicas culinárias saudáveis e estratégias para promover escolhas conscientes. Neste processo de formação utilizaremos diferentes métodos, como workshops, palestras e cursos, todos adaptados especificamente para o ambiente escolar. Desta forma, não apenas será transmitido informações teóricas, mas também oferecendo práticas, permitindo que todos que constituem a rede escolar, apliquem ativamente os conhecimentos adquiridos no contexto real da escola.

Neste contexto, sua participação ativa é crucial para a implementação de práticas alimentares saudáveis nas escolas. Isso inclui não apenas a preparação de refeições saudáveis e nutritivas, mas também o desenvolvimento de aulas customizadas para diferentes públicos. Ao colaborar com a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), você se torna peça-chave na formação de uma cultura de alimentação saudável. Essa abordagem impacta significativamente a qualidade das refeições escolares e fomenta uma maior conscientização sobre alimentação saudável entre estudantes, professores e a comunidade escolar, incentivando hábitos alimentares saudáveis no ambiente escolar.

Como a escola pode valorizar o conhecimento das educadoras antes de iniciar a abordagem em sala de aula:

Antes de iniciar a abordagem em sala de aula, é fundamental implementar estratégias que reconheçam e valorizem o conhecimento das educadoras alimentares, tais como:

- A criação de momentos de integração, como workshops ou aulas práticas, onde as educadoras possam compartilhar seus saberes sobre alimentação saudável, técnicas culinárias e práticas de higiene na manipulação de alimentos.

- Propiciar espaços em que elas ministrem aulas ou palestras sobre as experiências práticas no preparo das refeições escolares pode enriquecer a perspectiva dos estudantes e promover a valorização desse importante papel que desempenha.

- Envolver as educadoras nutricionais em projetos interdisciplinares, como atividades que abordem temas de Ciências, Nutrição ou Cultura Alimentar, proporcionará uma oportunidade única para que compartilhem o conhecimento de maneira mais abrangente.

Esses momentos não apenas estabelecem uma base de confiança, mas também proporcionam insights valiosos sobre a prática diária das educadoras na alimentação escolar.

Uma vez reconhecido o valioso conhecimento das educadoras, é essencial criar estratégias contínuas que as integrem ativamente no processo educacional da escola.

Mas, como você, educador(a) alimentar, pode implementar a abordagem da alimentação e nutrição na escola onde atua?

- Realize pesquisas, questionários e entrevistas com alunos, professores, pais e outros membros da comunidade escolar para identificar os principais desafios em relação aos hábitos alimentares;
- Considere a realidade da sua comunidade escolar, calcule o Índice de Massa Corporal - IMC das crianças e os tipos de problemas de saúde relacionados à nutrição e hábitos alimentares típicos entre elas e a comunidade escolar;
- Identifique os recursos disponíveis na comunidade escolar, por exemplo, se a escola possui hortas;
- Adapte todo conteúdo e toda prática pedagógica de acordo com as necessidades e níveis de compreensão do seu público-alvo, promovendo dessa maneira a compreensão de conceitos de maneira lúdica e agradável;
- Crie estratégias para envolver toda a comunidade escolar, pois a colaboração dos envolvidos é fundamental para promover uma cultura de alimentação saudável e conscientização sobre sua importância;
- Realize combinados entre os professores e profissionais da escola para que eles sejam modelos de bons hábitos alimentares, façam escolhas saudáveis nas refeições e incentivem os alunos a fazerem o mesmo;
- Definir como você como educadora alimentar, pode auxiliar e apoiar a implementação da EAN na sala de aula;
- Realize reuniões de planejamento com os professores da escola ou com as professoras/reaplicadoras da tecnologia social Synapse EI para entender os objetivos de aprendizado da sala de aula e como a EAN pode ser integrada de forma eficaz;
- Incentive a participação dos pais em atividades relacionadas à EAN e compartilhe informações sobre o que está sendo ensinado para que eles possam apoiar em casa;

- Organize atividades práticas, como a preparação de lanches saudáveis visita a hortas escolares ou análises de rótulos de alimentos, para envolver os alunos e tornar a aprendizagem mais significativa;

- Defina os objetivos e os mecanismos de avaliação e monitoramento para garantir que a EAN seja integrada de forma eficaz ao currículo e que os alunos se beneficiem ao máximo desse aprendizado;

- Elabore planos de aula com práticas que proporcionem experiências significativas quanto à educação alimentar e nutricional no ambiente escolar.

Para apoiar você, educadora nutricional, e as professoras na implementação da Educação Alimentar e Nutricional nas escolas, a equipe do NHAM, em colaboração com as educadoras alimentares das escolas Vereador Paulo Fernando Ribeiro Soutello, EMEI Sítio do Pica Pau Amarelo, EMEF Senador Leite Neto e EMEF Luís Campos, juntamente com a tecnologia social Synapse EI, desenvolveu uma primeira versão de planos de aula.

Esses planos, baseados na 'Linha de Crescimento' da metodologia Synapse EI, foram elaborados respeitando a autonomia das educadoras alimentares (as merendeiras) durante todo o processo e contando com o apoio das professoras/reaplicadoras do Synapse EI. É importante destacar que os planos de aula para o Curso de EAN foram concebidos para serem flexíveis e adaptáveis às necessidades do público-alvo. Além disso, eles foram pensados para serem interativos e envolventes, buscando incentivar os estudantes a conscientizarem-se de suas escolhas alimentares e a desenvolverem hábitos saudáveis.

Aqui está uma estrutura básica de um plano de aula para a aplicação das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN):

Informe no cabeçalho a numeração do encontro e a etapa da "Linha de Crescimento (indivíduo – família – escola – comunidade)

ENCONTRO - INDIVIDUO

Escola:

Informe o nome da escola ou das escolas que você aplicará este plano de aula

Educador (a) Alimentar Regente:

(nome da educadora que está desenvolvendo o plano de aula)

Data:

Informe a data ou as datas que este plano de aula será aplicado

○ SEG ○ TER ○ QUA ○ QUI ○ SEX

Marque um x no dia ou dias da semana que será aplicado

Temática abordada: Informe a etapa da linha de crescimento e o qual será a temática a ser trabalhada

Palavras-Chaves: Informe, preferencialmente, três palavras que você precisa fortalecer na aula ou encontro

Objetivo:

Defina claramente o que você pretende que o público-alvo alcance com esta aula ou encontro

Estratégia didática:

○ Oral ○ Oral + Imagens

○ Imagens ○ Prática ○ Jogo

○ Individual ○ Coletiva

Outras estratégias:

Estratégia didática:

Marque um x para especificar a sua estratégia didática;

Descrição da atividade:

Na descrição você encontra três momentos rítmicos: viver, saber, fazer. Em cada um você informa a descrição do que ocorrerá

Viver (30 min.)

No "Viver" você pensará numa acolhida ou atividade/ brincadeira sensibilizatória (contação de histórias – músicas – degustações...).

Saber (30 min.)

No momento rítmico do "Saber", respeitando cada faixa etária você reforçará os conteúdos selecionados para a aula.

Fazer (30 min.)

No momento do "Fazer", a intenção é praticar o conteúdo aprendido;

Relato de Atividades

Faça uma reflexão quanto à aula e informe o que deu certo e o que precisa ser melhorado.

sabores

MAP 1: Educação Alimentar e Nutricional

O desenvolvimento do ser humano

O desenvolvimento do ser humano começa no momento da gestação. Nessa fase, é de extrema importância que haja esforços para garantir que as gestantes principalmente em situação de pobreza, tenham acesso a alimentos nutritivos e apoio nutricional adequados. Isso assegura que tenham as condições necessárias para fornecerem os cuidados essenciais para um desenvolvimento saudável ao longo dos nove meses de gestação da criança, promovendo o desenvolvimento saudável do filho desde o início da vida.

Em contexto de vulnerabilidade social, a falta de acesso a alimentos saudáveis e nutritivos durante a gestação pode resultar em deficiências de nutrientes essenciais, como ácido fólico, ferro, proteínas e vitaminas, fundamentais para o desenvolvimento saudável do feto. A má nutrição durante a gravidez pode levar a complicações durante a gestação, parto prematuro e baixo peso ao nascer. Além disso, a má nutrição durante o período gestacional está associada a um maior risco de problemas de saúde em longo prazo para as crianças, incluindo atrasos no desenvolvimento cognitivo e físico, menor estatura e maior suscetibilidade a doenças crônicas na idade adulta.

É importante destacar que cada fase do desenvolvimento humano requer atenção especial no que diz respeito à alimentação saudável e nutritiva. A nutrição desempenha um papel fundamental em todas as etapas da vida, desde a infância até a idade adulta e a terceira idade. Aqui estão algumas razões pelas quais a alimentação adequada é essencial em cada uma delas:

Gestação

Durante a gravidez e nos primeiros anos de vida, garantir uma alimentação adequada é um cuidado essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável tanto da gestante quanto do bebê.

Manter-se hidratada durante a gestação é uma prática fundamental para garantir não apenas o bem-estar da gestante, mas também o desenvolvimento saudável do bebê. Evitar o consumo excessivo de cafeína, álcool e substâncias químicas, como drogas, contribui para um ambiente mais saudável para o crescimento fetal.

A escolha consciente de alimentos, especialmente aqueles ricos em cálcio, ferro, ácido fólico e outros nutrientes essenciais, é fundamental para fornecer os elementos necessários ao desenvolvimento saudável do bebê. Além disso, a adoção de uma dieta variada, incluindo proteínas, carboidratos, gorduras de fontes saudáveis, vitaminas e minerais, emerge como uma estratégia eficaz para garantir a diversidade nutricional indispensável nessa fase.

Essa prática vai além de promover a saúde imediata da gestante; ela tem impactos positivos na imunidade e no desenvolvimento cognitivo do bebê, estabelecendo as bases essenciais para uma vida saudável desde os primeiros momentos da gestação. Assim, as escolhas alimentares conscientes durante esse período desempenham um papel significativo na promoção da saúde materno-infantil.

Amamentação

A importância de uma alimentação materna adequada durante a amamentação é indiscutível, uma vez que o leite materno é a principal fonte de nutrientes para o bebê nos primeiros meses de vida. Uma dieta balanceada e rica em nutrientes contribui diretamente para a qualidade do leite produzido, fornecendo ao lactente os elementos essenciais para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis.

Ao compreender a relevância dessa alimentação materna, as mães desempenham um papel fundamental no estímulo ao crescimento e bem-estar integral de seus filhos durante a fase crucial da amamentação. Diante disso, elaboramos algumas orientações essenciais:

Orientações nutricionais para as lactentes:

- Aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, uma vez que fortalece o sistema imunológico, previne doenças e estabelece um vínculo importante entre mãe e filho (ou filha).
- Se manter bem hidratada, ingerindo pelo menos 2 litros de água por dia para garantir uma produção adequada de leite.
- Evitar o consumo de cafeína, álcool e drogas, pois podem afetar negativamente a qualidade do leite materno e a saúde do bebê.
- Consumir alimentos ricos em vitamina A, ácido fólico, cálcio e ferro, pois esses nutrientes desempenham um papel fundamental na imunidade, crescimento e desenvolvimento do bebê;
- Incluir variedade de alimentos no planejamento alimentar, proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Parte superior do f;
- Apartir de 6 meses, iniciar o processo de amamentação + introdução alimentar, tendo como base alimentos *in natura*.

Infância e Adolescência

Compreende-se que a alimentação desempenha um papel importante na busca por uma vida saudável. Quando voltamos nossa atenção para crianças e adolescentes, esse aspecto se torna ainda mais significativo, pois é fundamental nessa fase para fortalecer ossos, músculos e tecidos, além de influenciar comportamentos alimentares em etapas posteriores.

Sendo assim, as necessidades nutricionais continuam sendo vitais para o crescimento e o desenvolvimento saudável. Uma dieta rica em nutrientes, como proteínas, vitaminas e minerais, é essencial tanto para o desenvolvimento físico quanto para o cognitivo. A alimentação equilibrada torna-se fundamental para promover um desenvolvimento cognitivo saudável e prevenir problemas de saúde a longo prazo. É essencial ajustar as escolhas alimentares de acordo com as necessidades específicas de cada fase da vida.

Idade Adulta

A manutenção de uma alimentação saudável ao longo da vida adulta é crucial para prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes e doenças cardíacas. A escolha de uma dieta equilibrada e variada é fundamental. Combinar o consumo de alimentos saudáveis com a prática regular de exercícios pode não apenas estender a expectativa de vida, mas também melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças.

Um estilo de vida saudável é aquele que busca promover a saúde física, mental e emocional de uma pessoa. Isso envolve cultivar hábitos alimentares que são equilibrados e ricos em nutrientes, manter uma rotina consistente de atividades físicas, garantir um sono adequado, gerenciar o estresse de forma eficaz, evitar comportamentos viciosos e manter-se devidamente hidratado. Adotar esse estilo de vida não apenas ajuda a prevenir doenças, mas também proporciona bem-estar integral, permitindo que as pessoas desfrutem de uma vida mais plena e saudável.

Terceira Idade

Com o envelhecimento, o corpo enfrenta mudanças metabólicas e pode ter necessidades nutricionais diferentes. É importante evitar o consumo de bebidas adoçadas e alimentos ultraprocessados. Manter uma dieta rica em nutrientes desempenha um papel fundamental ajuda na prevenção a fragilidade, a perda de massa muscular. Além disso, a incorporação de exercícios cognitivos comuns na rotina torna-se igualmente essencial para promover uma saúde integral durante o processo de envelhecimento.

Origem dos alimentos

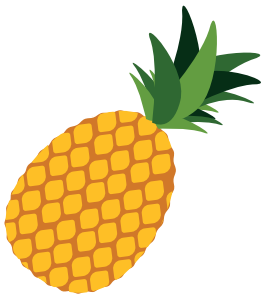
Os alimentos, fundamentais para nossa sobrevivência e desenvolvimento, são agrupados em categorias principais, tais como origem animal, vegetal ou mineral. Essa classificação representa a variedade de fontes de nutrientes que desempenham um papel crucial no equilíbrio nutricional e funcional dos organismos. Ao incorporar esse entendimento, você estará trilhando o caminho para uma vida mais saudável e equilibrada. Vamos, juntos, explorar o universo nutritivo e saboroso dos alimentos!

As classificações abaixo são uma ferramenta essencial para compreender a diversidade nutricional oferecida pelos alimentos e como essas fontes contribuem para a saúde e o equilíbrio fisiológico:

- **Proteínas:** Nutrientes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do seu corpo (ex. carnes, leites e derivados).
- **Carboidratos:** Nutrientes que fornecem energia para o seu organismo. Podem ser simples (por exemplo, açúcar, pães, massas) ou complexos (por exemplo, raízes, tubérculos).
- **Lipídios/Gorduras:** Principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo e produzir a sensação de saciedade depois das refeições (Por exemplo, castanha- de caju, castanha-do-pará, amendoim).
- **Vitaminas e Minerais:** Micronutrientes encontrados em abundância em frutas, vegetais e alimentos de origem animal. Importantes na regulação das funções do organismo, ou seja, são indispensáveis para o bom funcionamento, contribuindo para o fortalecimento do seu corpo e evitando gripes frequentes e outras doenças.

Nesta temática, mergulharemos nas técnicas, métodos e implicações nutricionais que permeiam esse complexo processo. Entender o que acontece desde a colheita até a sua mesa não apenas amplia seu conhecimento culinário, mas também fornece as ferramentas necessárias para escolhas alimentares conscientes e saudáveis. **Preparado(a) para desvendar os segredos por trás da transformação dos alimentos?**

Alimentos in natura



Esses alimentos têm origem direta em plantas ou animais, como folhas, frutos, ovos e leite, sendo adquiridos para consumo sem sofrerem alterações após sua extração da natureza. Por exemplo, ao escolher abacaxis, você está optando por alimentos *in natura*.

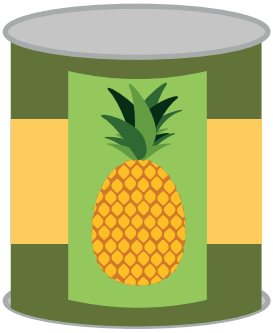
Alimentos minimamente processados

São alimentos *in natura* que passam por processos como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, fermentação, entre outros, antes de serem adquiridos. Vale ressaltar que esses processos não adicionam sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Por exemplo, ao descascar e cortar o abacaxi em fatias, você está lidando com alimentos minimamente processados.

Alimentos processados

Esses alimentos são versões modificadas do alimento *in natura* e são produzidos com alimentos *in natura* e ingredientes culinários, como sal, açúcar, óleos e gorduras, utilizados para temperar e cozinhar alimentos, assim como na criação de preparações culinárias. Um exemplo seria o suco de abacaxi, que passa por processos para se tornar uma versão processada.

Alimentos ultraprocessados



São formulações industriais prontas para consumo, feitas inteira ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Exemplos incluem abacaxi em calda armazenado de forma enlatada, contendo diversos aditivos para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes. Ao escolher os alimentos, é importante estar ciente dos processos pelos quais passam e de seu impacto na qualidade nutricional.

Impacto do tipo de alimentos na saúde humana

Quando você faz escolhas alimentares, está moldando diretamente a sua saúde. Optar por alimentos ultraprocessados, repletos de aditivos, açúcares e gorduras saturadas, pode estar contribuindo para problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Por outro lado, escolher uma alimentação baseada em alimentos *in natura* e minimamente processados não apenas está associado a uma maior ingestão de nutrientes, mas também implica fornecer ao organismo os elementos necessários para manter seu funcionamento adequado, contribuindo inclusive para a prevenção de doenças. Essa abordagem reflete não apenas uma escolha alimentar, mas um compromisso com a saúde a longo prazo. Portanto, cada decisão alimentar que toma tem um impacto direto na sua saúde e bem-estar.

Ao analisarmos o exemplo da gelatina de abacaxi, abaixo, percebemos como o processo de transformação pode modificar significativamente a natureza do alimento. Inicialmente, o abacaxi, em sua forma *in natura,* atua como a base desse produto. Entretanto, durante o processo de fabricação da gelatina, são incorpo

rados conservantes, gorduras, aditivos e outros elementos, resultando na versão final do alimento.

Alimentos	*In natura*	Minimamente Processado	Processado	Ultra-processado
Abacaxi	x			
Abacaxi descascado ou cortado em rodelas		x		
Suco de abacaxi com açúcar			x	
Gelatina de abacaxi				x

Na tabela abaixo, apresenta-se um comparativo nutricional entre o abacaxi e a gelatina de abacaxi:

Informações Nutricionais	**Abacaxi**	**Gelatina de Abacaxi** Varia de acordo com a Marca
Medidas Caseiras	**1 unidade (750 g)**	**1 unidade (100 g)**
Valor Calórico	48 calorias	60 - 80 calorias
Carboidrato	12,63 g	14 - 20 g
Proteína	0,90 g	1.5
Lipídeo	0,10 g	0
Açúcar Total	9,26 g	20 mg
Sal	1 mg	60 mg
Gordura	0 g	0 mg

Ao examinarmos o comparativo nutricional entre o abacaxi in natura e a gelatina de abacaxi, com base nos dados fornecidos pela tabela do IBGE. O abacaxi, em sua forma natural, se apresenta como uma fonte rica de carboidratos.

Por outro lado, a gelatina de abacaxi, embora mantenha parte do sabor característico do fruto, passa por um processo de transformação que influencia suas propriedades nutricionais. Em geral, a gelatina de abacaxi tende a ser mais concentrada em açúcares e sal adicionados.

Nesse sentido, ao processar a gelatina de abacaxi, há uma perda de nutrientes presentes na fruta original, como vitaminas e minerais. O consumo excessivo dessa gelatina, devido aos ingredientes utilizados, pode não ser a opção mais saudável.

Optar por alternativas menos processadas e mais naturais pode contribuir para uma alimentação equilibrada e benéfica para a qualidade de vida. Ao fazer escolhas alimentares, é essencial considerar não apenas o sabor, mas também os benefícios nutricionais de cada opção.

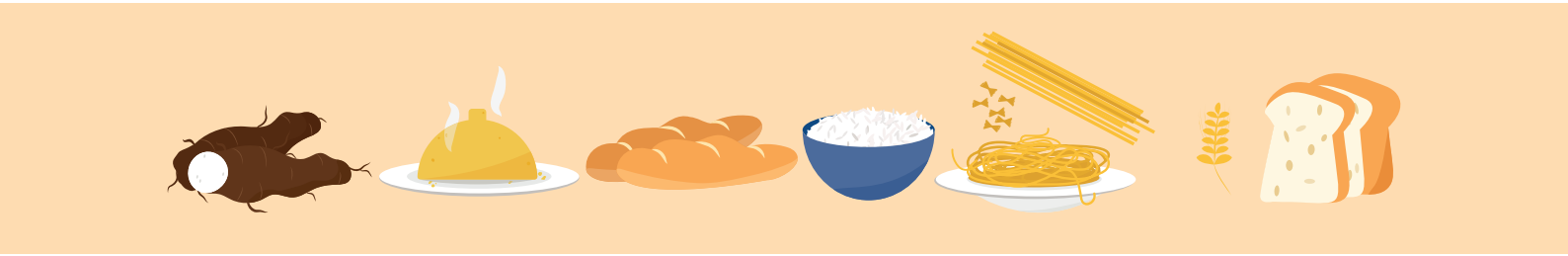
Explorando a classificação dos alimentos para uma alimentação equilibrada

A compreensão da classificação dos alimentos é fundamental para construirmos pratos ideais que ofereçam uma dieta equilibrada e nutritiva. Para isso, os alimentos foram divididos em três grupos essenciais: energéticos, construtores e reguladores. Vamos explorar cada um desses grupos para que suas refeições se tornem momentos não apenas saborosos, mas também ricos em nutrientes essenciais para o seu corpo. Para facilitar a compreensão desses grupos, **apresentamos uma representação gráfica desse modelo.** Essa visualização simplificada serve como um guia claro e acessível, especialmente desenvolvido para orientar práticas alimentares saudáveis no seu dia a dia e da sua família.

A base da pirâmide é a água. O volume de água adequado é medido segundo a massa corporal de cada indivíduo, com isso o cálculo para saber a quantidade mínima de água é: 0,035 x kg (Peso da pessoa) = Quantidade de água ideal.

Alimentos energéticos: Grupo 1

Impulsionando energia para o seu dia



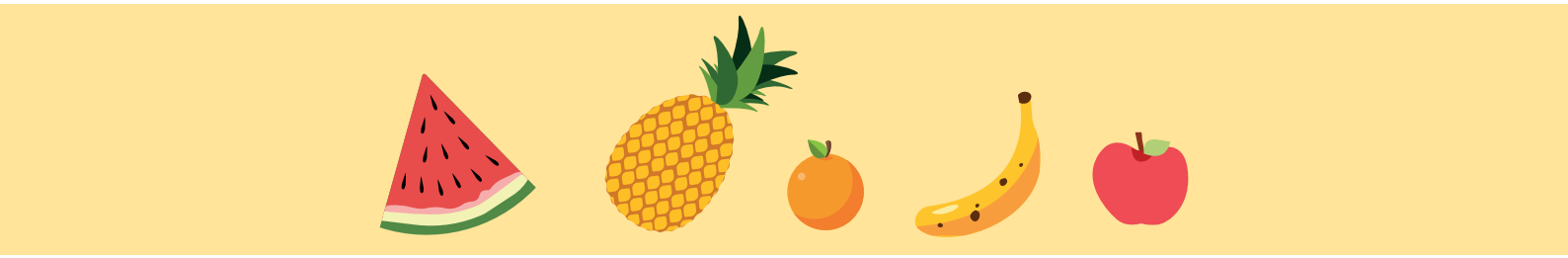
Indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue. O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta. As principais fontes de carboidrato são: **arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.**

Alimentos Reguladores: Grupos 2 e 3

Mantendo o equilíbrio

Grupo 2: Verduras e Legumes (alimentos reguladores)

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo. O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: **brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.**

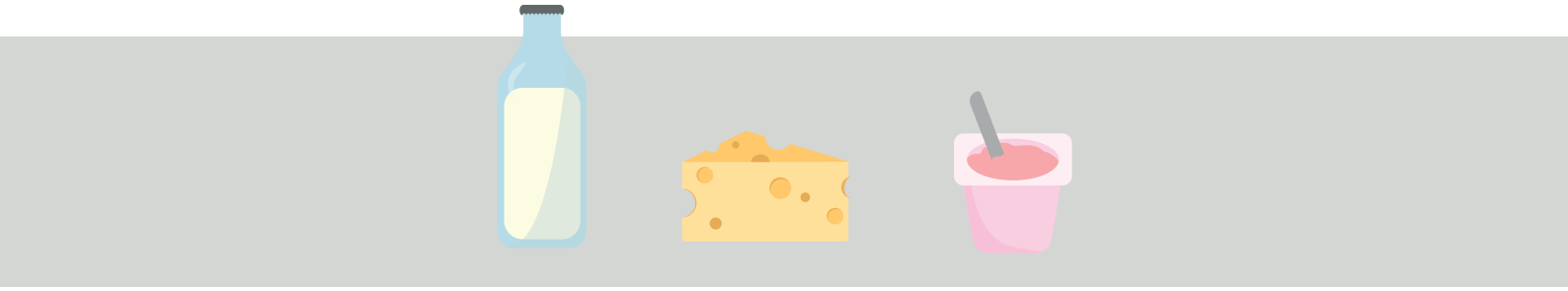


Grupo 3: Frutas (alimentos reguladores)

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: **abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.**

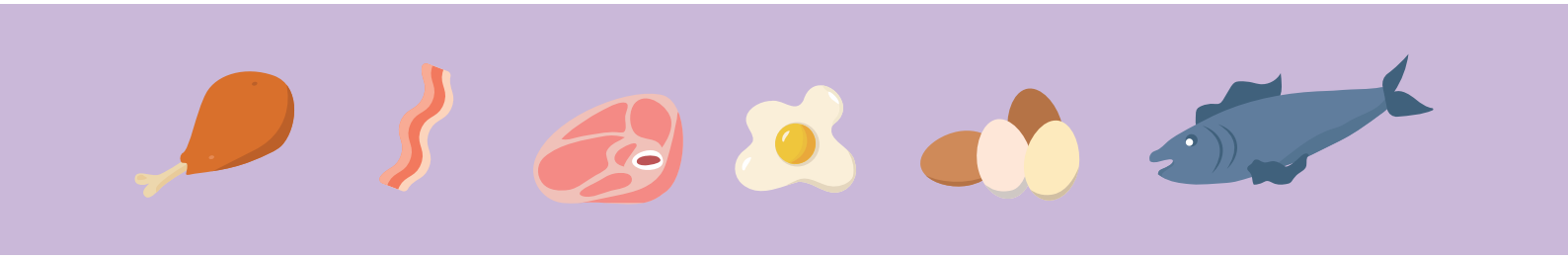
Alimentos Construtores: Grupos 4, 5 e 6

A base para manter um corpo forte



Grupo 4: Leite e derivados (alimentos construtores)

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, essencial para a constituição óssea e dos dentes. Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: **queijo, leite, iogurtes, etc.**



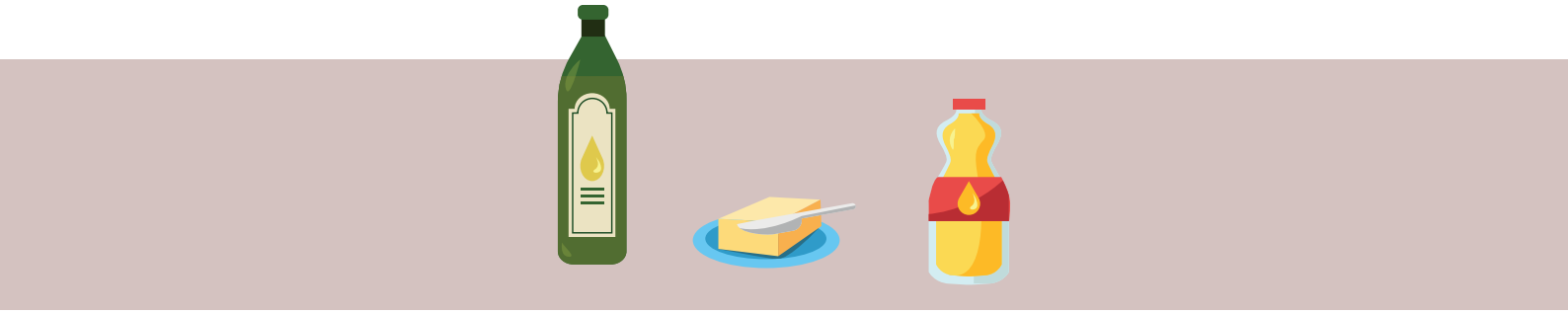
Grupo 5: Carnes e Ovos (alimentos construtores)

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal. Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: **peixe, frango, carne, ovos, etc.**

Grupo 6: Legumes e Oleaginosas (alimentos construtores)

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: **feijão, soja, lentilha, grão-de-bico, castanhas, etc.**

Alimentos Energéticos Extras: Grupos 7 e 8



Grupo 7: Óleos e Gorduras (alimentos energéticos extras)

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia, além de serem responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo. B. São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: **azeite, manteiga, óleo de soja, etc.**

Grupo 8: Açúcares e Doces (alimentos energéticos extras)

Dividindo o topo de a pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes. Seu consumo deve ser moderado. Os alimentos que compõem esse grupo são: **açúcar, mel, chocolate, sorvete, bolo, etc.**

sabores

MAP 1: Educação Alimentar e Nutricional

Curso de Educação alimentar e Nutricional

A fim de promover a Educação Alimentar e Nutricional nas escolas, por meio das educadoras nutricionais, peças-chave nesse processo, desenvolvemos colaborativamente ao longo dos anos de 2021 a 2023, no âmbito da Tecnologia Social NHAM, o **Curso de Educação Alimentar e Nutricional.** Este curso foi implementado nas quatro instituições beneficiadas pelo projeto.

Este planejamento está cuidadosamente delineado para orientar vocês, educadores alimentares, na ministração do Curso de Educação Alimentar e Nutricional destinado não apenas às crianças, mas a toda a comunidade escolar.

O curso será dividido em dois eixos principais. O primeiro eixo é o **Plano de Aula**, que estrutura a parte pedagógica em doze encontros presenciais, com duração mínima de uma hora cada. O segundo eixo é o Sabores, que proporciona experiências sensoriais e receitas para reforçar o aprendizado de forma prática e envolvente.

O objetivo do curso é disseminar conhecimentos sobre alimentação saudável e promover uma compreensão profunda e duradoura da importância da nutrição em toda a comunidade escolar, contribuindo assim para a construção de hábitos alimentares positivos e sustentáveis.

Educadoras(es) alimentares, fiquem ligadas, essas orientações gerais abaixo são uma referência valiosa:

1. Este planejamento será adaptado de acordo com a realidade de cada comunidade escolar;
2. Em cada encontro, é fundamental realizar o registro fotográfico das principais ações;
3. Solicite que o público-alvo preencha o formulário de avaliação ao final de cada encontro da formação;
4. Após cada encontro, entregue aos participantes uma lista de presença para comprovar a realização e a participação do público-alvo;
5. Esteja atento à organização e cuidado dos materiais utilizados nos encontros, assim como aos documentos resultantes, como lista de presença e formulário de avaliação.

RESPIRE, TENHA CALMA, VOCÊ ESTÁ APRENDENDO E NÃO ESTÁ SOZINHA(O)!

Por que desenvolver Curso de Educação Alimentar com a rede de apoio escolar?

A promoção de hábitos saudáveis é uma tarefa coletiva que envolve diferentes agentes sociais trabalhando de forma integrada para criar um ambiente saudável e sustentável. O **indivíduo**, a **família**, a **escola** e a **comunidade** são peças fundamentais nesse processo, cada um com um papel específico, mas interconectado, que contribui para a transformação de comportamentos e a melhoria da saúde coletiva.

Indivíduo

É o ponto de partida, pois é quem toma as decisões que impactam sua saúde. A conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas, começa na infância. Essa educação inicial é crucial para formar hábitos duradouros que acompanham o indivíduo ao longo da vida.

Família

Tem um papel primordial na formação dos primeiros hábitos alimentares e de saúde. É dentro do ambiente familiar que se criam rotinas, como o preparo de refeições balanceadas e a promoção de atividades físicas, que incentivam os filhos a adotar práticas saudáveis desde cedo. A família, portanto, serve como a base para o desenvolvimento de hábitos que influenciam a saúde futura das crianças.

Escola

É um espaço chave para expandir o conhecimento sobre saúde. Além de oferecer alimentação saudável e promover educação nutricional, a escola exerce um papel fundamental na conscientização das crianças sobre a importância de suas escolhas alimentares e a prática de exercícios físicos. Ela serve como multiplicadora de informações, ajudando a formar cidadãos mais informados e saudáveis.

Comunidade

Tem um papel essencial ao criar um ambiente que favoreça a adoção de hábitos saudáveis. Ao oferecer espaços para atividades físicas, promover eventos de saúde e incentivar a troca de experiências, a comunidade fortalece o impacto das ações de saúde. A interação entre a escola e a comunidade cria uma rede de apoio que fortalece a mobilização por práticas saudáveis, garantindo a continuidade e ampliação dos hábitos saudáveis fora do ambiente escolar.

A interdependência entre o **indivíduo, a família, a escola e a comunidade** é o que garante que a promoção de hábitos saudáveis seja eficaz. As decisões do indivíduo são fortemente influenciadas pelas práticas da família, que, por sua vez, é impactada pela educação recebida na escola e pela cultura da comunidade. Quando esses elementos estão alinhados, criando um ambiente coeso e positivo, o apoio mútuo entre eles facilita a adoção de hábitos saudáveis e sustentáveis. **A colaboração entre todos** cria uma **rede de apoio e incentivo** que não apenas reforça os comportamentos saudáveis, mas também amplia seu impacto, gerando benefícios não apenas para os indivíduos, mas para a **comunidade como um todo.**

Como acontece na prática?

Como mencionado, os encontros formativos semanais acontecem em cada escola com suas respectivas merendeiras. Durante essas formações são trabalhadas diretrizes essenciais para garantir a segurança alimentar e nutricional. Os temas abordados incluem: qualidade e quantidade alimentar; respeito à cultura alimentar; alimentação adequada como um direito humano; valorização da agricultura familiar e o acesso financeiro à alimentação básica. Além disso, encontros mensais promovidos em uma das escolas envolvidas servem para consolidar aprendizados e promover o intercâmbio de experiências entre as merendeiras.

Os temas discutidos nesses encontros formam a base para aulas desenvolvidas pela educadora alimentar, direcionadas a alunos, famílias, escolas e comunidades. Dessa forma, o conhecimento compartilhado com as merendeiras se expande para outros atores do ambiente escolar e comunitário, promovendo mudanças efetivas e sustentáveis na alimentação e na relação com a comida.

Esta cartilha está estruturada com base na metodologia NHAM, que organiza o aprendizado em quatro etapas interconectadas: Acolher, Viver, Saber e Fazer vivenciado os saberes e os sabores dessa tecnologia. Essa abordagem interativa valoriza as vivências individuais e a realidade da comunidade.

Cada etapa é fundamental no processo educativo:

1. Acolher

O primeiro passo para uma aprendizagem efetiva é a criação de um ambiente acolhedor e seguro. Nesta etapa, incentivamos as educadoras a estabelecer um espaço onde crianças, famílias e a comunidade sintam-se à vontade para compartilhar experiências, expectativas e percepções sobre alimentação. Esse momento inicial fortalece o vínculo e o engajamento no processo educativo.

2. Viver

O aprendizado ganha sentido quando se conecta com a realidade dos participantes. Aqui, experiências práticas são utilizadas para estimular o reconhecimento de alimentos naturais e saudáveis, ajudando a construir uma relação positiva com a alimentação. O objetivo é demonstrar que hábitos alimentares saudáveis são acessíveis, prazerosos e parte do cotidiano.

3. Saber

Neste momento, aprofundamos o conhecimento sobre a importância nutricional dos alimentos. Em uma linguagem simples e acessível, discutimos aspectos como nutrientes essenciais, origens dos alimentos e a relevância de uma alimentação nutritiva e diversificada. A partir desse conhecimento, o entendimento sobre nutrição se torna mais concreto e aplicável.

4. Fazer

O aprendizado se materializa na prática. Nesta última etapa, propomos atividades como o preparo de receitas, experimentação culinária e participação ativa nas hortas escolares. Dessa forma, o conhecimento se transforma em ação, incentivando a autonomia alimentar e consolidando hábitos saudáveis de forma natural e envolvente.

A SEGUIR OS PLANOS DE AULAS CONSTRUÍDO PELAS EDUCADORAS ALIMENTARES.

PLANO DE AULA 01

UNIDADE 01 - Indivíduo

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 10/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
X	○	○	○	○

Temática abordada: Indivíduo (Criança)

Palavras-chave: Comunicação; Comportamento; Descoberta

Objetivo: Promover experiências alimentares positivas para ajudar as crianças a desenvolver hábitos alimentares saudáveis desde cedo.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Frutas - Vegetais - Verduras - Alimentos em geral; Lembrancinhas de feltro.

Descrição da atividade:

Iniciaremos com a apresentação do projeto NHAM, cujo principal objetivo é promover a segurança alimentar e nutricional nas escolas municipais. A tecnologia social destaca o protagonismo da merendeira e do agricultor familiar, adotando uma abordagem colaborativa e participativa que envolve toda a rede de apoio escolar. Atualmente, nos povoados Pedra Furada, Priapu, Bomviver e distritos Crasto e Cajazeiras, as merendeiras estão desenvolvendo atividades envolvendo: profissionais da escola, alunos, família e comunidade.

ACOLHIDA: Iniciaremos o encontro com uma degustação de alimentos cesta do Nham surtida de alimentos e infográficos sobre a alimentação saudável das crianças.

Viver (30 min.)

ATIVIDADE SENSIBILIZATÓRIA: Por meio de um pequeno teatro, será apresentada uma história que destacará as frutas, verduras, os vegetais e os alimentos saudáveis para um bom desenvolvimento. Além disso, serão apresentados também os alimentos que devemos evitar e quais hábitos alimentares devemos adotar.

Segue a história criada pela educadora de alimentação e nutrição, Valdenice, do distrito Crasto, Santa Luzia do Itanhy, SE:

Pedrinho: Olá Pessoal, Como vocês estão? Me chamo Pedrinho e gostaria de compartilhar uma experiência incrível que tive com a Tia Val em relação à alimentação.
Sabe, pessoal, eu nunca fui fã de frutas e verduras, mas em um dia tudo mudou!
Toda vez que eu vinha para a escola, minha mochila estava cheia de doces e biscoitos.

Até que aconteceu o seguinte:

Tia Val: Pedrinho, que tal fazermos um lanche?

Pedrinho: Ah, não Tia não quero não! Trouxe o meu lanche.

Tia Val: E o que você trouxe pra o lanche?

Pedrinho começou abrir sua mochila, e mostrar o que havia trazido.

Pedrinho: Tia, trouxe biscoito de chocolate.

Tia Val: Você sabia que isso não é saudável? Talvez seja por isso que você está bem magrinho. Que tal trocarmos por alimentos nutritivos e saudáveis, ricos em vitaminas e minerais? Qual a fruta você gosta?

Pedrinho: Tia não lembro bem, mas você tem alguma fruta na cantina que possa me deixar forte?

Tia Val: Claro tem maçã, abacaxiii... São frutas nutritivas, e saudáveis.

Você sabe por que é importante comer frutas?

Pedrinho: Não, não sei!

Tia Val: As frutas são ótimas fontes de fibra, vitamina A, antioxidantes que ajudam a manter você saudável. Você sabe como a comida da escola é preparada?

Pedrinho: Não, sei Tia!

Tia Val: Preparamos as refeições com os alimentos da horta de agricultores locais da nossa cidade. Seguimos um cardápio variado o que torna as refeições bem coloridas para garantir que você receba todos os nutrientes necessários. Qual o seu prato favorito na hora do lanche?

Pedrinho: Gosto muito de sopa!

Tia Val: Ah que bom, mas me diga, você acha que a sopa é gostosa?

Pedrinho: Sim, sim!

Tia Val: Você sabe quais ingredientes a Tia coloca na sopa?

Pedrinho: Não faço ideia!

Tia Val: Colocamos aipim, frango, feijão, cenoura e batatinha. Por isso fica tão amarelinha e gostosa!

Pedrinho: Entendi, Tia! E o que a senhora fez hoje pra merenda?

Tia Val: Hoje fizemos Sopa!

Pedrinho: Vou querer tia, e prometo que vou tentar comer mais frutas e verduras, a partir de agora!

UNIDADE 01 - Indivíduo

Saber (30 min.)

Com base na contação de história, as educadoras farão algumas perguntas para as crianças e reforçarão os acordos construídos pelas professoras no último encontro. Para isso, elas levarão um cartaz de combinados semelhante ao que as crianças têm na sala de aula. Em seguida, será realizado uma caça ao tesouro com as frutas, verduras, vegetais e alimentos apresentados na história.

Com as dicas:

1. Queridos alunos, vamos em busca ao tesouro: A primeira dica está onde as crianças sentam na hora do lanche.
2. Parabéns, Você achou a segunda pista: Sou um objeto que separa espaços, posso ser aberta e fechada quando desejada. Minha função é manter minha privacidade. O que sou?
3. Agora vá até o bebedouro e encontre a próxima pista.
4. Sou uma peça essencial na cozinha e comigo é fácil preparar a refeição, chamas fortes e quentes são a minha assinatura!
5. Parabéns, Você achou a última pista! Retorne para o lugar de início, e vocês encontrarão o tesouro!

Fazer (45 min.)

Após a caça ao tesouro, as educadoras alimentares promoverão um piquenique para as crianças vivenciarem experiências alimentares positivas. Como lembrança deste encontro, cada criança levará para casa uma fruta, verdura, um vegetal ou algum alimento de feltros, apresentados na história.

PLANO DE AULA 02

UNIDADE 01 - Indivíduo

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 11/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	☒	○	○	○

Temática abordada: Indivíduo (Criança) | Educação Alimentar e Nutricional

Palavras-chave: Segurança Alimentar E Nutricional; Educação Alimentar E Nutricional

Objetivo: Sensibilizar as crianças sobre a importância das educadoras alimentares no contexto escolar.

Estratégia didática:

☒ Oral	○ Oral + Imagens	☒ Prática
○ Jogo	○ Individual	☒ Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Touca mascara luva, sabonete p/ mãos, hipoclorito e vegetais.

Descrição da atividade:

Viver (20 min.)

Durante essa atividade de interação com as crianças, será feito um questionamento para entender a importância das educadoras alimentares. As crianças serão perguntadas se gostaram da aula, qual o nome das educadoras, sobre o trabalho das educadoras e se gostam da comidinha que elas fazem. Além disso, cantar uma música sobre a higienização das mãos e o uso de touca na cozinha.

Atividade do Mini Chefe para as Crianças: As crianças irão se envolver ativamente na cozinha realizando tarefas simples e seguras, conhecendo a cozinha.

UNIDADE 01 - Indivíduo

Saber (20 min.)

Nesse momento, as educadoras alimentares irão compartilhar com as crianças conhecimentos sobre alimentação e nutrição, além de detalhes sobre o ambiente da cozinha. Elas destacarão a importância dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) na cozinha e compartilharão detalhes sobre sua rotina na preparação das refeições escolares.

Fazer (20 min.):

Ensinar as crianças sobre higienização e o armazenamento adequado de vegetais.

PLANO DE AULA 03

UNIDADE 01 - Indivíduo

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 12/03/2025

( ) SEG ( ) TER (X) QUA ( ) QUI ( ) SEX

Temática abordada: Indivíduo (Criança) | Alimentação variada e colorida

Palavras-chave: Alimentos; Alimentação; Cores;

Objetivo: Promover a compreensão da importância de uma alimentação variada e colorida, mostrando como diferentes alimentos beneficiam o corpo humano. A atividade visa incentivar as crianças a identificar e valorizar a diversidade alimentar, associando cores a nutrientes e seus efeitos na saúde, de forma lúdica e interativa.

Estratégia didática:

- (X) Oral
- ( ) Oral + Imagens
- (X) Prática
- ( ) Jogo
- ( ) Individual
- (X) Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Alimentos, folhas com desenhos, som.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: Iniciar com musica, relaxamento + alongamento divertido.

Viver (30 min.)

Pergunte “Qual a cor do seu alimento favorito?” Converse sobre como uma alimentação variada é importante. Explique que, assim como gostamos de várias cores, nosso corpo também precisa de alimentos coloridos. Além disso, pergunte as crianças se você fosse um super-herói, qual alimento daria seus poderes? Deixe que as crianças compartilhem suas ideias.

UNIDADE 01 - Indivíduo

Saber (30 min.)

Apresente o significado das cores dos alimentos:

- Verde: Ajuda na imunidade (ex.: couve, brócolis)
- Vermelho: Combate doenças (ex.: tomate, morango)
- Laranja: Melhora a visão (ex.: cenoura, abóbora)
- Roxo: Aumenta a memória (ex.: uva, beterraba)

Apresente alguns exemplos de alimentos e seus "superpoderes":

- Cenoura: Super visão
- Espinafre: Super força
- Banana: Super energia
- Tomate: Defesa contra doenças

Fazer (45 min.)

As crianças desenham um super-herói inspirado em um alimento. Ao final, cada uma apresenta seu herói e fala sobre os "superpoderes" que escolheu. E elas montaram uma salada de fruta. Saber (20 min.)

PLANO DE AULA 04

UNIDADE 02 - Família

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 13/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	○	○	X	○

Temática abordada: Nutrição, saúde e alimentação na infância

Palavras-chave: APRESENTAÇÃO DO NHAM - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Objetivo: Sensibilizar os pais sobre a importancia da alimentação saudável para o desenvolvimento das crianças.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Post-its, cartolina, lanche,plaquinhas de mitos e verdades.

Descrição da atividade:

Descrição da atividade:

Iniciaremos com a apresentação do projeto NHAM, cujo principal objetivo é promover a segurança alimentar e nutricional nas escolas municipais. A tecnologia social destaca o protagonismo da merendeira e do agricultor familiar, adotando uma abordagem colaborativa e participativa que envolve toda a rede de apoio escolar. Atualmente, nos povoados Pedra Furada, Priapu, Bomviver e distritos Crasto e Cajazeiras, as merendeiras estão desenvolvendo atividades envolvendo: profissionais da escola, alunos, família e comunidade.

ACOLHIDA: Recepção com mural interativo, onde os pais escrevem ou desenham o que eles mais gostavam de comer em post-its e outra cor do que não gostam de comer, na infância. Em seguida, experimentam pequenas porções de frutas com fichas nutricionais.

UNIDADE 02 - Família

Viver

Na dinâmica "Meu Desafio", os pais são divididos em grupos e discutem estratégias para resolver desafios alimentares infantis (como rejeição a legumes). Depois, compartilham as soluções. No role-playing, simulam uma refeição, com alguns pais agindo como "crianças" que resistem a certos alimentos, enquanto outros tentam convencê-los de maneira divertida. Após a troca de papéis, discutem as abordagens usadas.

Saber (30 min.)

Quiz Interativo: montar um jogo de perguntas e respostas sobre mitos e verdades da alimentação infantil (ex.: "Sucos de caixinha são saudáveis?"). Os pais levantam placas de "Mito" ou "Verdade" e discutem rapidamente o porquê das respostas.

- "Sucos de caixinha são saudáveis e podem substituir o consumo de frutas frescas."
  Resposta: Mito. Sucos de caixinha geralmente contêm adição de açúcar e menos fibras do que a fruta in natura.
- "Crianças de 0 a 5 anos precisam comer de 3 em 3 horas."
  Resposta: Verdade. Para manter a energia e o crescimento adequado, é importante oferecer refeições e lanches em intervalos regulares.
- "É preciso esconder os legumes no prato da criança para que ela os coma."
  Resposta: Mito. É melhor incentivar a criança a experimentar os alimentos conscientemente, promovendo o aprendizado sobre novos sabores e texturas.
- "O leite de vaca pode ser oferecido para bebês antes de completarem 1 ano."
  Resposta: Mito. Até 1 ano, o leite materno ou fórmula infantil são as melhores opções, pois o leite de vaca pode ser difícil de digerir para os bebês e não contém todos os nutrientes necessários.
- "Crianças precisam de alimentos ricos em ferro para evitar anemia."
  Resposta: Verdade. Alimentos como feijão, carne e vegetais verdes-escuros são essenciais para garantir uma boa ingestão de ferro.
- "Crianças podem comer alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, em pequenas quantidades sem problemas."
  Resposta: Mito. Embora o consumo ocasional seja inevitável, é importante minimizar ao máximo os ultraprocessados devido aos altos níveis de açúcar, sal e gorduras ruins.
- "Água deve ser a principal bebida durante as refeições das crianças."
  Resposta: Verdade. A água é essencial para a hidratação e o bom funcionamento do organismo, sem calorias ou açúcares adicionados.
- "É normal a criança comer menos durante os primeiros anos de vida."
  Resposta: Verdade. O apetite das crianças pode variar, especialmente durante fases de crescimento mais lento, e é importante respeitar esses sinais, oferecendo opções saudáveis sem forçar a alimentação.
- "O mel é um bom adoçante natural para crianças menores de 1 ano."
  Resposta: Mito. O mel pode conter esporos de bactérias que causam botulismo infantil, sendo contraindicado para menores de 1 ano.

- "Dar sobremesa como recompensa por comer vegetais é uma boa estratégia."
  Resposta: Mito. Isso pode criar uma associação negativa com os vegetais e reforçar a ideia de que sobremesas são mais valiosas que alimentos saudáveis.
- "É normal que crianças recusem alimentos novos na primeira vez que são oferecidos."
  Resposta: Verdade. A rejeição a novos alimentos é comum, e pode ser necessário oferecer várias vezes até que a criança se acostume com o sabor.
- "Crianças devem ser alimentadas à força quando recusam comida."
  Resposta: Mito. Forçar a alimentação pode gerar aversão a certos alimentos e criar uma relação negativa com a comida.

Fazer (30 min.)

Oficina Sensorial: explorar a importância dos cinco sentidos na alimentação infantil. Cada pai será convidado a montar um prato colorido e texturizado, pensando no que pode atrair a criança pela visão, olfato, tato e sabor. Ao final, todos compartilham as criações e discutem como esses estímulos sensoriais podem ajudar a introduzir novos alimentos.

Momento de Compromisso: entregar a cada pai um "cartão de desafio" com uma meta para implementar em casa (ex.: "introduza uma nova verdura esta semana" ou "faça um lanche com seu filho"). Eles devem levar o cartão e se comprometer a cumprir o desafio até o próximo encontro.

PLANO DE AULA 05

UNIDADE 02 - Família

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 14/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	○	○	○	X

Temática abordada: Nutrição, saúde e alimentação na infância

Palavras-chave: Corpo humano; nutrientes; saúde

Objetivo: Promover a compreensão da importância de uma alimentação variada e colorida, mostrando como diferentes alimentos beneficiam o corpo humano. A atividade visa incentivar as crianças a identificar e valorizar a diversidade alimentar, associando cores a nutrientes e seus efeitos na saúde, de forma lúdica e interativa.

Estratégia didática:

○ Oral	○ Oral + Imagens	X Prática
X Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Alimentos, folhas com desenhos, som.

Descrição da atividade:

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: Iniciar com alongamento e exercícios para a respiração

Viver (30 min.)

Pergunte: "Qual a cor do seu alimento favorito?" Converse sobre como uma alimentação variada é importante. Explique que, assim como gostamos de várias cores, nosso corpo também precisa de alimentos coloridos. Pergunte em seguida, qual o seu prato favorito do filho e cola no mural. Dividir os pais em grupos pequenos e entregar cartões com desafios alimentares, como "meu filho não gosta de verduras". Estimular o compartilhamento de estratégias e identificar soluções em grupo para desafios comuns.

UNIDADE 02 - Família

Saber (30 min.)

Explicar como o comportamento dos pais influencia os hábitos alimentares dos filhos. Sensibilizar os pais sobre a importância de serem modelos. Perguntar quem já percebeu os filhos imitando seus hábitos e compartilhar histórias. Mencionar frases positivas e evitar imposições negativas na hora das refeições.

Fazer (45 min.)

Em grupos, os pais montam um prato colorido e atraente com frutas e vegetais de várias cores.

PLANO DE AULA 06

UNIDADE 02 - Família

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 17/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
X	○	○	○	○

Temática abordada: O Papel da Família na Formação de Hábitos Alimentares Saudáveis

Palavras-chave: Família; Alimentação; Saúde;

Objetivo: Sensibilizar a família sobre sua responsabilidade na formação de hábitos alimentares saudáveis e como o ambiente escolar pode ser promotor da saúde e da segurança alimentar.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Alimentos, folhas com desenhos, som.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA:
Roda de conversa: "O que comíamos na casa de nossos pais/responsáveis quando éramos crianças?"
Cada participante compartilha uma lembrança alimentar.

Viver:

Atividade "Mapeando Sabores": em grupo, identificar os alimentos mais ofertados hoje na alimentação em nossa casa e compará-los com alimentos regionais e da agricultura familiar.
Produzir um quadro visual com alimentos "presentes" e "ausentes" na rotina da família.

UNIDADE 02 - Família

Saber:

Apresentação dialogada sobre:

- A influência do ambiente familiar nos hábitos alimentares.
- Diretrizes da Educação Alimentar e Nutricional.
- A importância do envolvimento de toda comunidade escolar no processo educativo.

Fazer:

Criação coletiva de uma Carta de Compromissos com ações que cada pai pode adotar para promover a alimentação saudável durante o semestre (ex: adicionar fruta no dia a dia).

PLANO DE AULA 07

UNIDADE 03 - Escola

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 18/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	X	○	○	○

Temática abordada: Indivíduo (Professor)

Palavras-chave: Comunicação; Atenção; Parceria

Objetivo: Realizar a abertura do Curso de Educação Alimentar e Nutricional com o objetivo de apresentar as merendeiras como educadoras alimentares e conscientizar os professores da educação infantil sobre seu papel fundamental como modelos alimentares para as crianças.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: 01 pacote de macarrão espaguete - médio; 01 fita crepe; 01 rolo de barbante; 01 pacote de marshmallow; 03 tubos de cola branca; figurinhas.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: As professoras serão acolhidas com a seguinte música: "Vocês que estão chegando, bem-vindas, sejam bem-virtdas. (Bis 2x) Só estavam faltando vocês aqui, só estavam faltando vocês irmãs. Bem-vindas ao Curso do EAN."

Viver (30min.)

BRINCADEIRA SENSIBILIZATÓRIk As professoras se organizarão em 3 grupos, e cada educadora alimentar entregará o kit da brincadeira (macarrão — 50 cm de fita crepe — 50 cm de barbante —01 marshmallow). As educadoras explicarão que o objetivo da brincadeira é construir a torre mais alta, de modo que o marshmalLow fique no topo, e que ela deverá ficar em pé por até 5 segundos.

Após as orientações, os integrantes dos grupos terão 2 minutos para pensarem em estratégias de construções, mas ainda não poderão manipular os itens do kit. Passados os 3 minutos, cada grupo terá 15 minutos para construir suas torres. No entanto, a cada 5 minutos, as educadoras retirarão alguns itens do kit, atrapalhando propositatmente o planejamento dos grupos. É importante ressaltar que a mesma quantidade e os mesmos itens serão retirados de todos os grupos!

UNIDADE 03 - Escola

Viver (30 min.)

Com base na brincadeira sensibilizatória do marshmallow, o que vocês sentiram? A retirada dos itens atrapaLhou a construção da torre ou do planejamento inicial?

A brincadeira sensibilizatória reflete o dia a dia das merendeiras escolares, que planejam suas refeições com base no estoque da cozinha e na quantidade de crianças nas salas de aula. No entanto, assim como na brincadeira sensibilizatória, muitas vezes, as merendeiras enfrentam desafios e imprevistos, como a remoção de alimentos da cozinha sem o conhecimento delas, a falta de comunicação sobre alunos que não participam da merenda devido a lanches coletivos, o que resulta em desperdício, e a presença de alimentos processados e ultraprocessados trazidos por outros profissionais da escola, o que pode desencorajar as crianças a optar pela alimentação saudável fornecida na merenda escolar.

A má alimentação nas escolas pode, de fato, ter um impacto negativo na saúde das crianças. Portanto, todos precisam estar unidos para evitar que as crianças desenvolvam problemas de saúde, tais como obesidade, desnutrição, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, deficiências de vitaminas e minerais, entre outros.

Fazer (30 min.)

Pensando em tudo o que falamos, é importante que tenhamos consciência dos impactos da má alimentação das crianças. Portanto, convidamos vocês a construir um conjunto de boas práticas alimentares, reforçando nossa comunicação, atenção e parceria em relação aos hábitos alimentares que promovem o crescimento e desenvolvimento saudável.

Vamos criar o nosso “Combinado Alimentar” e deixá-lo exposto em sala de aula.

Aqui estão algumas diretrizes que podem ser incluídas nesse compromisso alimentar:

- Comer alimentos variados: Vamos explorar diferentes tipos de alimentos, como frutas, legumes, proteínas magras e grãos inteiros parar garantir uma alimentação equilibrada.
- Beber água regularmente: A água é essencial para o nosso corpo. Vamos beber água ao longo do dia para nos mantermos hidratados.
- Reduzir alimentos processados e açucarados: Vamos limitar o consumo de doces, refrigerantes e lanches industrializados, optando por opção mais saudáveis.
- Ser um exemplo: Vamos ser modelos para os outros, escolhendo alimentos saudáveis e mostrando o quanto valorizamos a nossa saúde.
- Respeitar os horários das refeições: Vamos fazer refeições regulares para manter nossos níveis de energia equilibrados.
- Comer devagar e com atenção: Vamos aprender a saborear nossa comida, mastigar bem e prestar atenção nas sensações de fome e saciedade.

UNIDADE 03 - Escola

- Não desperdiçar alimentos: Vamos valorizar a comida e evitar o desperdício, apenas do que conseguimos comer.
- Aprender sobre nutrição: Vamos aprender sobre os benefícios de uma alimentação saudável e como os diferentes alimentos que afetam nosso corpo.
- Promover lanches saudáveis: Vamos escolher opções saudáveis, como frutas, iogurte ou vegetais.
- Comunicar-se com as merendeiras: Sempre que suas atividades forem impactar no planejamento da merendeira, tente comunicá-la antecipadamente.

PLANO DE AULA 08

UNIDADE 03 - Escola

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 19/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	○	X	○	○

Temática abordada: Alimentação, Cultura e Pertencimento – Construindo Identidade Alimentar na Escola

Palavras-chave: Alimentação regional; Ato social e cultural;

Objetivo: Valorizar a alimentação como parte da identidade cultural dos estudantes e da comunidade, promovendo práticas pedagógicas que integrem cultura alimentar, tradição e sustentabilidade.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: 01 pacote de macarrão espaguete - médio; 01 fita crepe; 01 rolo de barbante; 01 pacote de marshmallow; 03 tubos de cola branca; figurinhas.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA:
Dinâmica do "Objeto Comestível":
Cada participante recebe (ou escolhe) um alimento típico local (ou imagem dele) e compartilha sua história ou memória afetiva ligada a ele.

Viver:

Montagem coletiva de uma Linha do Tempo Alimentar da Comunidade Escolar
Usar imagens e relatos para mostrar como os hábitos alimentares mudaram ao longo das gerações na escola e comunidade.

UNIDADE 03 - Escola

Saber:

Discussão teórica sobre:

- Alimentação como ato social e cultural.
- O papel da escola na valorização dos saberes e sabores locais.
- Relação entre cultura alimentar, identidade e pertencimento.

Fazer:

Desenvolver um planejamento colaborativo de uma atividade cultural a ser realizada com os alunos e suas famílias (ex: Feira de Sabores Regionais, Roda de Saberes Alimentares com avós e cuidadores, Oficina de Receitas com produtos da agricultura familiar).

PLANO DE AULA 09

UNIDADE 03 - Escola

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 20/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	○	○	X	○

Temática abordada: Alimentação como Eixo Integrador no Projeto Político-Pedagógico da Escola

Palavras-chave: Alimentação regional; Ato social e cultural;

Objetivo: Valorizar a alimentação como parte da identidade cultural dos estudantes e da comunidade, promovendo práticas pedagógicas que integrem cultura alimentar, tradição e sustentabilidade.

Estratégia didática:

○ Oral	X Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: 01 pacote de macarrão espaguete - médio; 01 fita crepe; 01 rolo de barbante; 01 pacote de marshmallow; 03 tubos de cola branca; figurinhas.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: Iniciar com o alongamento divertido

Viver:

Dinâmica de Inspiração:
Exibir imagens e trechos curtos de iniciativas escolares bem-sucedidas que integraram alimentação saudável em seus projetos pedagógicos.
Pergunta disparadora: "Como podemos fazer da alimentação uma parte viva do projeto da nossa escola?"

Leitura e análise em grupo do PP da escola:
Identificar onde as temáticas de alimentação já aparece (se aparece) e onde poderia ser incorporada de forma mais estratégica e transversal (ex: nas disciplinas, nas ações de convivência, no calendário escolar).

UNIDADE 03 - Escola

Saber:

Trazer uma roda de conversa sobre esses temas:

- Fundamentos legais e pedagógicos que sustentam a integração da alimentação saudável ao currículo.
- Como os temas contemporâneos transversais (como saúde, meio ambiente e cultura) se articulam com a Educação Alimentar e Nutricional (EAN).
- Práticas interdisciplinares possíveis serem executadas na escola: hortas, feiras, rodas de receitas, oficinas de escrita, arte com alimentos, entre outros.

Fazer:

Criação de um Plano de Ação Interdisciplinar:

Cada grupo elabora uma proposta de atividade pedagógica que envolva ao menos duas disciplinas, articulando conteúdo curricular com alimentação saudável.

Exemplo: aula de matemática com receitas, ciências com análise de rotulagem, história com pesquisa sobre alimentação tradicional local, etc.

PLANO DE AULA 10

UNIDADE 04 - Comunidade

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 21/03/2025

( ) SEG ( ) TER ( ) QUA (X) QUI ( ) SEX

Temática abordada: A importância do consumo de alimentos saudáveis

Palavras-chave: Sentidos humanos; Pirâmide alimentar; Apresentação de prato

Objetivo: Promover experiências alimentares positivas para ajudar as famílias a desenvolver hábitos alimentares saudáveis.

Estratégia didática:

( ) Oral (X) Oral + Imagens (X) Prática

( ) Jogo ( ) Individual (X) Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Pirâmide alimentar, 4 caixas de sentidos: tato, paladar, olfato, visão. Pratos de papelão e imagens.

Descrição da atividade:

Iniciaremos com a apresentação do projeto NHAM, cujo principal objetivo é promover a segurança alimentar e nutricional nas escolas municipais, através de uma abordagem colaborativa e participativa que envolve a rede de apoio escolar. Atualmente, nos povoados Pedra Furada, Bom viver e distritos Crasto e Cajazeiras, as merendeiras estão desenvolvendo atividades envolvendo: profissionais da escola, alunos, família e comunidade.

ACOLHIDA: Acordar do corpo (alongamento) ou exercício de respiração.

Viver

Jogo dos 5 sentidos (15 minutos)
Para explorar os sentidos de tatos, olfato, paladar e visão, a atividade será explicada da seguinte forma:

Inicialmente, os participantes serão divididos em duas equipes, cada uma selecionando quatro membros para participarem do jogo.

Após selecionado, os participantes estarão com os olhos vendados, e posicionados em frente a sua respectiva caixa: **Tato** (estarão dentro da caixa Chuchu ou Pêra), **Paladar** (estarão na caixa Cenoura ou Melão), Visão (Vagem ou ameixa seca) e Olfato (Banana ou couve).

Durante o intervalo de 15 segundos as pessoas terão que reconhecer o alimento presente na caixa, utilizando o sentido correspondente (toque, cheiro, ver ou sentir o sabor). Após análise sensorial, os participantes devem permanecer em silêncio, retornar aos seus lugares e aguardar a vez do outro grupo.

Quando os dois grupos concluírem a atividade, será conduzido uma discussão para compartilhar experiência e identificar quais alimentos foram reconhecidos por cada grupo.

Saber (30min.)

Em seguida, serão questionados se sabem o que é alimento, qual é a definição de proteína, carboidrato, gordura e qual a importância de se alimentar saudável.

Duas pessoas de cada grupo serão selecionadas para participar da atividade. Posteriormente, será explicado que na base da pirâmide estão os alimentos que eles mais consomem, no meio serão colocados alimentos que devem ser consumidos com moderação, e no topo estarão os alimentos que devem ser evitados. Em seguida, eles colocarão as imagens e seus respectivos locais.

Após a atividade, será explicado o que é alimento, a importância de se alimentar de forma saudável e se o consumo de alimentos saudáveis é caro. Com base em nossa necessidade nutricional e saúde, será discutido como deveria ser a pirâmide alimentar ideal. Após a explicação, eles serão guiados a refazerem a pirâmide, desta vez com a colaboração de todos.

Fazer (30min.)

Com a entrega dos pratos ilustrativos e imagens de carboidratos, proteínas e gorduras, baseadas nas escolhas alimentares diárias, as merendeiras explicarão a diferença entre os grupos, destacando exemplos de alimentos e falando sobre alimentos nutritivos e pouco nutritivos dentro de cada grupo.

Por exemplo, carboidrato nutritivo - fruta, carboidrato pouco nutritivo - açúcar.

Serão divididos em 6 grupos: 2 grupos serão destinados à elaboração no prato da montagem do café da manhã, 2 do almoço e 2 da janta. Em seguida, a comunidade compartilhará as razões por trás da escolha dessa preparação, fornecendo informações nutricionais práticas, mas também contextualizando as escolhas alimentares.

PLANO DE AULA 11

UNIDADE 04 - Comunidade

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 22/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
○	○	○	○	X

Temática abordada: A importância do consumo de alimentos saudáveis

Palavras-chave: Frutas; Verduras; Alimentação saudável.

Objetivo: Sensibilizar a comunidade em relação aos benefícios de ter uma horta em casa (vegetais e folhosos- hortaliças) e que haja uma adesão aos cuidados com as sementes que serão plantadas na oficina. É necessário que a equipe conheça todo o processo da horta e a importância dos alimentos naturais, além do reaproveitamento alimentar (reutilizar sementes que estragariam em casa).

Estratégia didática:

X Oral	○ Oral + Imagens	X Prática
○ Jogo	○ Individual	X Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Frutas - Vegetais - Verduras - Alimentos em geral; Lembrancinhas de feltro.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: Acordar do corpo (alongamento) ou exercício de respiração.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciaremos com a apresentação do projeto NHAM, cujo principal objetivo é promover a segurança alimentar e nutricional nas escolas municipais, através de uma abordagem colaborativa e participativa que envolve a rede de apoio escolar. Atualmente, nos povoados Pedra Furada, Bomviver e distritos Crasto e Cajazeiras, merendeiras estão desenvolvendo atividades envolvendo: profissionais da escola, alunos, família e comunidade.

Viver

Iniciar o encontro informando que a oficina falará sobre hortas. Em seguida, o grupo irá perguntar aos participantes se eles já têm horta em casa, se produzem algum alimento, se sim, quais são e quais são as dificuldades encontradas nessa plantação. Se não, quais alimentos gostam de consumir e gostariam de produzir em casa e o que faz desistir.

UNIDADE 04 - Comunidade

Saber (30 min.)

Em seguida, será realizado uma explicação sobre os alimentos, sobre a importância do consumo do alimento in natura, como amenizar as dificuldades encontradas para produção e qual a importância da acessibilidade desse alimento.

Fazer (15 min.)

1. Serão distribuídas as garrafas pets para os participantes.
2. Os participantes serão divididos em grupos de 4 pessoas e será informado que a junção das 4 plantações formará uma horta verticalizada.
3. Serão colocadas 4 opções diferentes de sementes (coentro, cebolinha, orégano e hortelã)
4. Os participantes, com a tesoura, irão fazer o corte para preparar a garrafa para receber o adubo. Obs: As garrafas já devem estar com os 4 furos na parte do fundo.
5. Será colocada a brita na garrafa
6. Será colocada a terra argilosa
7. Serão colocadas as sementes. Importante reforçar quantas sementes são necessárias, pra não colocar sementes demais ou de menos.
8. Serão colocados os fios nos furos para conseguir integrar as outras garrafas pets
9. A horta verticalizada será finalizada.

A equipe irá monitorar o passo a passo, mas a condução será feita pelos participantes. Falar sobre o tipo de cultivo que funciona na garrafa pet.

Link de sugestão de condução:

O encontro encerrará com questionamentos:

- O que sentiram na oficina? Foi fácil? Foi difícil?
- Como foi trabalhar em equipe?
- É possível aderir em casa?

Devolutiva (5min)

Será feito um grupo no WhatsApp dos participantes da oficina de hortas e será pedido que enviem semanalmente fotos da horta e utilizem o grupo para tirar dúvidas de cultivo, como: minha hortaliça está morrendo, como posso cuidar? Etc. Será solicitado aos participantes do grupo levar as suas hortas no próximo encontro que acontecerá até a primeira quinzena de dezembro.

PLANO DE AULA 12

UNIDADE 04 - Comunidade

Escola: Escola dos Sonhos

Data: 23/03/2025

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
○	○	○	○	○	X

Temática abordada: Saberes Locais : Alimentação como Patrimônio Cultural e Estratégia de Saúde

Palavras-chave: Frutas; Verduras; Alimentação saudável.

Objetivo: Valorizar os conhecimentos populares e os alimentos tradicionais locais, promovendo o diálogo entre gerações sobre hábitos alimentares e práticas sustentáveis.

Estratégia didática:

- [X] Oral
- [ ] Oral + Imagens
- [ ] Prática
- [ ] Jogo
- [ ] Individual
- [ ] Coletiva

Outras estratégias:

Recurso didáticos: Alimentos, folhas com desenhos, som.

Descrição da atividade:

ACOLHIDA: "Quais alimentos marcaram nossa infância?"

→ Cada pessoa compartilha um prato, ingrediente ou receita típica da família ou da comunidade.

→ A roda pode ser iniciada com uma pequena degustação de alimentos regionais para acolher com afeto.

Viver (30 min.)

Atividade "Mapa dos Sabores da Comunidade":

→ Em grupos, construir um painel coletivo com fotos, desenhos ou recortes de alimentos cultivados, comprados ou preparados localmente.

→ Identificar quais alimentos são da agricultura familiar, quais vêm do quintal, da feira, e quais são comprados em mercados.

UNIDADE 04 - Comunidade

Saber (30 min.)

Roda de conversa sobre:

- Relação entre alimentação e saúde.
- Importância dos alimentos regionais e de base agroecológica.
- Impactos dos ultraprocessados no cotidiano das famílias.
- Compartilhamento de experiências de cultivo, preparo ou comercialização.

Fazer (45 min.)

Separar em grupos, escolher uma receita tradicional e preparar coletivamente com ingredientes locais/agroecológicos.

→ Sugestões: bolo de macaxeira, pão de abóbora, geleia de frutas nativas, salada de feijão verde com legumes da horta.

→ Registrar as receita para compor um Livro de Receitas da Comunidade.

Momento dos Sabores

MAP 1: Cantinho de Receitas

Olá, Educador (a) Alimentar

Bem-vindo ao **"Cantinho de Receitas"**, o espaço acolhedor onde a arte da culinária se entrelaça com a criatividade e o sabor na merenda escolar. Aqui, exploraremos uma variedade de receitas que não apenas alimentam o corpo, mas também nutrem a alma dos nossos alunos.

Do simples ao sofisticado, do tradicional ao inovador, cada prato compartilhado neste cantinho tem uma história para contar e um paladar único para oferecer. Prepare-se para uma jornada repleta de sabores, aromas e técnicas culinárias que transformam ingredientes comuns em experiências extraordinárias.

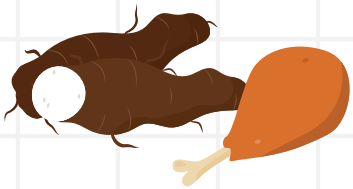
Vamos explorar juntos o mundo delicioso do Cantinho de Receitas!

Caldinho de macaxeira com abóbora e frango

Preparada pelas educadoras alimentares:
Adelane dos Santos, Ângela Maria Rodrigues da Silva, Jocicleide da Conceição Bilino, Maria dos Santos Rodrigues, Maria Izabel Gonçalves Inocêncio, Priscila Alves de Oliveira, Silvanete dos Santos Souza, Valdenice A. Santos

Ingredientes

- 1Kg de abóbora;
- 3Kg de macaxeira;
- 3Kg de filé de frango;
- Temperos para o frango: Tomate, cebola, alho, couve, coentro.



Modo de Preparo:

Inicie cozinhando separadamente a macaxeira, a abóbora e o filé de frango, previamente temperado e desfiado. Em seguida, no liquidificador, processe a macaxeira e a abóbora com o caldo que foi cozinhado até obter uma mistura homogênea. Adicione essa mistura à panela juntamente com o frango desfiado. Após, leve ao fogo até ferver. O caldinho está pronto para ser servido aos alunos.

Essa receita simples e nutritiva proporciona uma opção saborosa e balanceada para refeições escolares.

Bolinho de arroz com batata inglesa e queijo mussarela

Preparada pela educadora alimentar:
Jocicleide da Conceição Salvador, da Escola Vereador Paulo Fernando Ribeiro Soutello

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cozido;
- 500g de batata inglesa cozida;
- Cebolinha a gosto;
- Coentro a gosto;
- Sal a gosto;
- 200g de mussarela para o recheio.

Modo de Preparo:

1. Em panelas separadas, cozinhe o arroz e a batata inglesa.
2. Amasse a batata cozida e misture com o arroz, formando uma massa homogênea.
3. Adicione cebolinha, coentro e sal a gosto à massa, garantindo que fique bem temperada.
4. Pegue porções da massa e modele bolinhos, recheando cada um com um pedaço de queijo mussarela.
5. Aqueça o óleo em uma frigideira ou panela funda para a fritura.
6. Com o óleo quente, coloque os bolinhos aos poucos e frite até que fiquem dourados por todos os lados.
7. Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo.
8. Sirva os bolinhos quentes, acompanhados de molhos de sua preferência, se desejar.

Bolo de maçã com canela

Preparada pelas educadoras alimentares:
Ângela Maria Rodrigues da Silva, Joice Costa Pereira, Maria Izabel Gonçalves Inocêncio e Silvanete dos Santos Souza, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Senador Leite neto

Ingredientes

- 3 maçãs;
- 1 xícara de chá de óleo;
- 3 ovos de galinha;
- 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento;
- 2 xícaras de áçucar;
- 1 colher de sopa rasa de canela em pó.
- 1 colher rasa de fermento químico
- sal à gosto

Modo de Preparo:

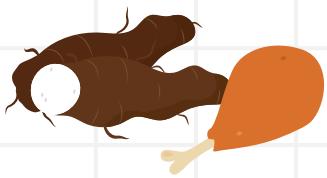
1. Descasque as maçãs, corte-as em cubinhos e reserve em uma vasilha.
2. Coloque as cascas das maçãs, ovos e óleo no liquidificador.
3. Bata por 2 minutos no liquidificador e reserve.
4. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, açúcar, canela, sal e fermento.
5. Junte o líquido cremoso do liquidificador com o restante dos ingredientes.
6. Adicione as maçãs cortadas em cubinhos e misture.
7. Unte uma forma com manteiga e espalhe a massa uniformemente.
8. Asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.
9. Deixe o bolo esfriar antes de desenformar.
10. Sirva o bolo de maçã cremoso e aproveite!

Escondidinho de frango com macaxeira

Preparada pelas educadoras alimentares:
Ângela Maria Rodrigues da Silva, Joice Costa Pereira, Maria Izabel Gonçalves Inocêncio e Silvanete dos Santos Souza, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Senador Leite

Ingredientes

- 2kg de macaxeira;
- 1kg de filé de frango;
- 50g de manteiga;
- 4 fatias de queijo mussarela;
- Tempero a gosto (alho, pimenta de cheiro, cebola, tomate, coentro, cominho e corante).



Modo de Preparo:

1. Descasque e corte a macaxeira em pedaços. Cozinhe até que fique macia.
2. Cozinhe o filé de frango temperado, desfie e reserve.
3. No liquidificador, processe a macaxeira cozida com a manteiga até obter um purê cremoso. Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
4. Em uma panela, refogue o frango desfiado com os temperos (alho, pimenta de cheiro, cebola, tomate, coentro, cominho e corante) até que fique bem temperado..
5. Em uma forma untada, faça uma camada com metade do purê de macaxeira.
6. Adicione o frango refogado sobre essa camada.
7. Coloque as fatias de queijo mussarela sobre o frango.
8. Cubra com o restante do purê de macaxeira.
9. Leve ao forno preaquecido até que o queijo derreta e gratine.
10. Sirva o escondidinho de frango com macaxeira quente, aproveitando toda a cremosidade e sabor.

Escondidinho de charque

Preparada pelas educadoras alimentares:
Priscila Alves de Oliveira e Claudia Regina Pereira Campos, da Escola Municipal de Ensino Infantil Sítio do Pica-Pau Amarelo

Ingredientes

- 2kg de macaxeira;
- 1kg de charque;
- 1 creme de leite;
- 1 xícara de leite líquido;
- 50g de manteiga;
- 4 fatias de queijo mussarela;
- Tempero a gosto (alho, pimenta de cheiro, cebola, tomate, coentro, cominho e corante).

Modo de Preparo:

1. Descasque e corte a macaxeira em pedaços. Cozinhe até que fique macia.
2. Dessalgue o charque na água morna, lave-o e desfie
3. No liquidificador, processe a macaxeira cozida com a manteiga, creme de leite e leite integral até obter um purê cremoso. Leve ao fogo e deixe ferver por alguns minutos.
4. Em uma panela, adicione o charque com os temperos (alho, pimenta de cheiro, cebola, tomate, coentro, cominho e corante) até que fique bem temperado.
5. Em uma forma untada, faça uma camada com metade do purê de macaxeira.
6. Adicione o charque sobre essa camada.
7. Coloque as fatias de queijo mussarela sobre o charque.
8. Cubra com o restante do purê de macaxeira.
9. Leve ao forno preaquecido até que o queijo derreta e gratine. Sirva-o.

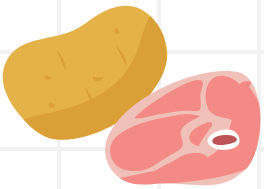
Nhoque de batata com charque

Preparada pela educadora alimentar:
Valdenice Alves Santos, da Escola Municipal de Ensino Infantil Sítio do Pica-Pau Amarelo

Ingredientes

-1Kg de Batata inglesa;
- 300g de Farinha de Trigo;
- 500g de charque;
- 1 ovo de galinha;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado.

Modo de Preparo:



1. Cozinhe as batatas inglesas até ficarem macias. Em seguida, deixe esfriar e amasse com um garfo.
2. Adicione o ovo de galinha, uma colher de margarina e vá incorporando a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa homogênea.
3. Quando a massa começar a soltar das mãos, forme tirinhas e corte em pequenos pedaços.
4. Em uma panela com água fervente e sal, cozinhe os pedaços de massa. Retire assim que começarem a flutuar.
5. Enquanto a massa cozinha, prepare o charque: dessalgue-o, cozinhando em água fervente por cerca de 15 minutos. Após o cozimento, desfie o charque.
6. Em uma outra panela, faça um molho com o charque desfiado, adicionando temperos a gosto, como alho, cebola e pimenta.
7. Assim que a massa estiver cozida, escorra e transfira para o molho de charque, misturando delicadamente para que os sabores se incorporem.
8. Finalize adicionando queijo ralado por cima do nhoque.
9. Sirva quente, aproveitando o sabor delicioso do nhoque de batata com charque.

Suflê de Abóbora

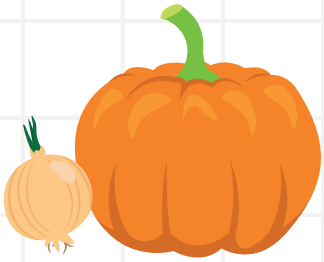
Preparada pela educadora alimentar:
Maria dos Santos Rodrigues, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luís Campos

Ingredientes

- Abóbora;
- Repolho;
- Temperos (tomate,cebola, coentro,alho)

Modo de Preparo:

Inicialmente, misture a abóbora, o repolho e os temperos, como tomate, cebola, coentro e alho. Em seguida, recheie a mistura na forma escolhida. Batendo ovos, despeje-os uniformemente sobre a mistura na forma. Certifique-se de untar a forma antes de assar para um resultado perfeito. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por 15 minutos.

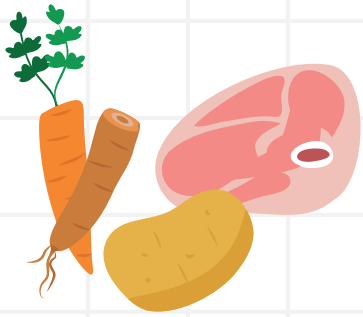


Enroladinho de Bife

Preparada pela educadora alimentar:
Maria dos Santos Rodrigues, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Luís Campos

Ingredientes

- Bife
- Fatias de tomate
- Cebola
- Batatinha
- Chuchu
- Cenoura
- Palitos
- Molho (a gosto)



Modo de Preparo:

Para começar, pré-asse o bife no fogo. Em seguida, enrole-o com fatias de tomate, cebola, batatinha, chuchu e cenoura. Fixe o rolinho com dois palitos. Adicione o molho a gosto. Leve ao fogo até ferver e, após esse processo, desligue.

anexos

Este anexo contém uma série de anexos elaborados para auxiliar na aplicação da metodologia proposta. Os materiais aqui disponibilizados visam facilitar o entendimento e a execução das etapas do processo, promovendo uma implementação mais eficiente e eficaz.

Como mapear o perfil do público e elaborar os personas para facilitar na aplicação da metodologia:

persona **Aluno**

NHAM

Dados pessoais:

Nome:
Escolaridade
Idade:
Onde mora:
Onde trabalha:
Quais redes sociais ele usa?

Qual a maior qualidade dele?

Quais são maiores desafios para essa criança não se alimentar de forma saudável?

Quais são suas metas e sonhos?

persona **Aluno**

NHAM

O que ele mais gosta de comer?

Qual a rotina do Aluno? O que mais gosta de fazer?

Quais são maiores desafios para essa criança não se alimentar de forma saudável?

Quais são suas metas e sonhos?

persona
Rede Escolar

Qual contéudo que consome nas redes sociais?

Quais os assuntos do momento na vida dessa pessoa?

Comportamento e características demográficas, assim como histórias pessoais, motivações, objetivos, desafios e preocupações.

persona
Família

Dados pessoais:

Nome:
Escolaridade
Onde mora:
Onde trabalha:
Quais redes sociais usa?

Qual a maior qualidade ?

Quais são maiores desafios para essa familia não se alimentar de forma saudável?

Quais são suas metas e sonhos?

persona
Família

O que mais gosta de comer?

Qual a rotina ? O que mais gosta de fazer no tempo livre?

Como se comporta no grupo de amigos? É uma pessoa casada ou solteira?

Quais são suas metas e sonhos?

persona Familia

Qual o maior desafio dela?

Essa pessoa valoriza e dá preferência a alimentação saudável?

Como poderia ajudar a enfrentar algum desafio?

Ela gosta de estar em um ambiente com música? Ou prefere lugares mais calmos?

persona Familia

Qual contéudo que consome nas redes sociais?

Quais os assuntos do momento na vida dessa pessoa?

Comportamento e características demográficas, assim como histórias pessoais, motivações, objetivos, desafios e preocupações.

persona Comunidade

Dados pessoais:

Escolaridade
Onde mora:
Onde trabalha:
Quais redes sociais usa?

Qual a maior qualidade ?

Quais são maiores desafios para essa comunidade não se alimentar de forma saudável?

Quais são metas e sonhos das pessoas que habitam?

Familia

Qual o maior desafio dela?

Essa pessoa valoriza e dá preferência a alimentação saudável?

Como poderia ajudar a enfrentar algum desafio?

Ela gosta de estar em um ambiente com música? Ou prefere lugares mais calmos?

persona Familia

Qual contéudo que utiliza nas redes sociais?

O que as pessoas destas comunidades gostam de fazerem?

Comportamento e características demográficas, assim como histórias pessoais, motivações, objetivos, desafios e preocupações.

Estado Nutricional

NUTRITION FOR A HEALTHY AND APPETIZING MEAL

Realização: The Human Project

Patrocínio: FMDCA

Apoio: BAYER

Nome da Escola: **Turma:**

Nome do professor: **Turno:**

Nº	Nome	Data de Nasc.	Idade	Gênero	Peso (KG)	Altura (CM)	IMC	Percentil IMC/IDADE	Diagóstico Nutricional

Diário Alimentar

Café da manhã

Horário	Alimentos consumidos	Medidas Caseiras

Lanche da manhã

Horário	Alimentos consumidos	Medidas Caseiras

Almoço

Horário	Alimentos consumidos	Medidas Caseiras

Lanche da tarde

Horário	Alimentos consumidos	Medidas Caseiras

Jantar

Horário	Alimentos consumidos	Medidas Caseiras

Checklist de registro para as práticas de higiene adotadas durante o manuseio dos alimentos

Nome da escola: _____

Dia da Visita: _____/_____ /_____

Endereço: _____

Hora da visita: _____

Merendeira: _____

Higienização pessoal:	**Sim**	**Não**
Mãos limpas e unhas curtas, sem esmalte.		
Utilização de touca ou rede para cobrir os cabelos.		
Ausência de Adornos (Brincos, pulseiras, correntes, relógio)?		
Higienização dos Utensílios:		
Utensílios (facas, tábuas de corte, etc.) lavados com água quente e detergente.		
Enxágue completo para remover resíduos de detergente.		
Ambiente Organizado e limpo:		
Geladeiras organizadas e limpas?		
Freezers organizados e limpos?		
Estoques com prateleiras limpas e organizadas?		
Ausências de alimentos no chão?		
Utensílios e equipamentos corretamente higienizados?		
Ausências de alimentos vencidos?		
Ausências de pessoas estranhas na cozinha (professores, alunos, vigilantes, serventes)		
Caso haja, justifique:		
Presenças de sabonete líquido, papel toalha e álcool?		
Lixeiras com tampas acionadas a pedal?		

Na cozinha existe?

( ) Fogão a gás ( ) Forno ( ) Bebedouro ( ) Filtro

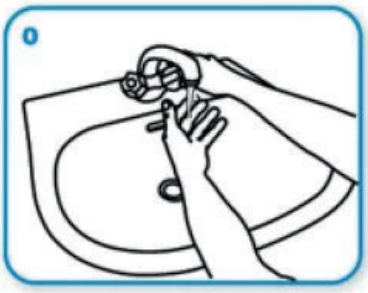
( ) Geladeira ( ) Freezer ( ) Liquidificador ( ) Copos

( ) Pratos ( ) Panelas ( ) Talheres

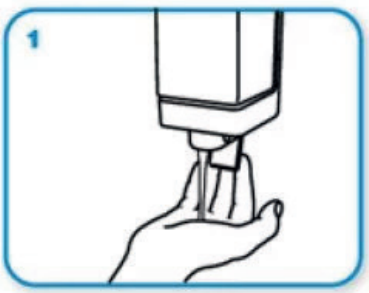
Observações Adicionais:

Data: / / Ass:

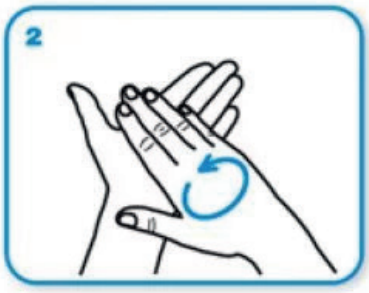
Higienização das mãos



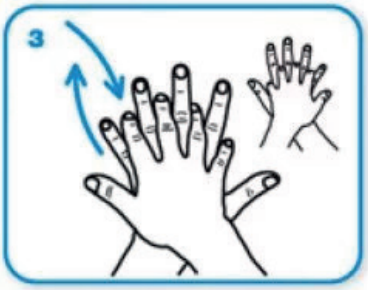
0. Lave as mãos com água.



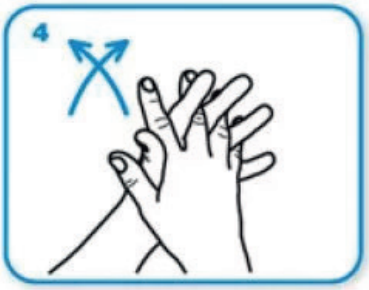
1. Coloque o sabonete.



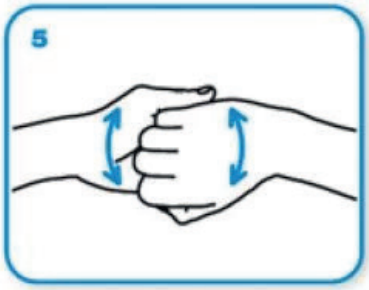
2. Com movimentos circulares, esfregue a palma das mãos.



3. Depois, esfregue a parte interna dos dedos com movimentos verticais.

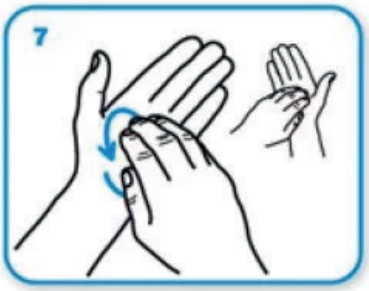


4. Junte as mãos e entrelace os dedos para frente e para trás.

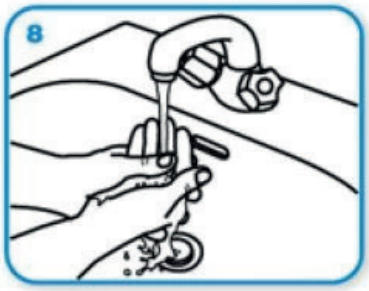


5. Em seguida, feche as mãos e esfregue uma na outra com movimentos verticais.

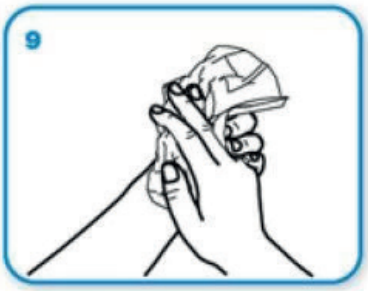
6. Aperte o dedão com uma das mãos e faça movimentos para frente e para trás.



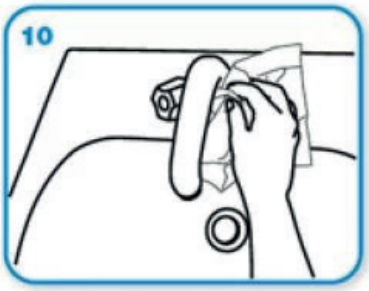
7. Faça movimentos circulares na palma de uma das mãos.



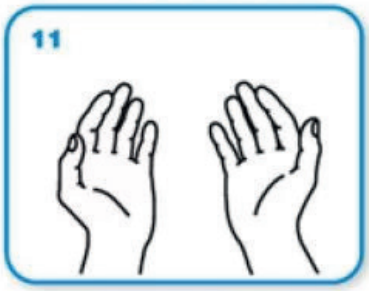
8. Lave as mãos com água.



9. Enxugue bem com uma folha de papel.



10. Use uma toalha de papel para desligar a água.



11. Pronto, agora suas mãos estão limpinhas!

Sugestão do Combinados x Não Combinados preenchidos

COMBINADOS

NÃO COMBINADOS

Realização: The Human Project
Apoio: FMDCA
Parceria: Natural one

1ª Dica

Queridos alunos, vamos em busca ao tesouro: A primeira dica está onde as crianças sentam na hora do lanche.

2ª Dica

Parabéns, Você achou a segunda pista: Sou um objeto que separa espaços, posso ser aberta e fechada quando desejada. Minha função é manter minha privacidade. O que sou?

3ª Dica

Agora vá até o bebedouro e encontre a próxima pista.

4ª Dica

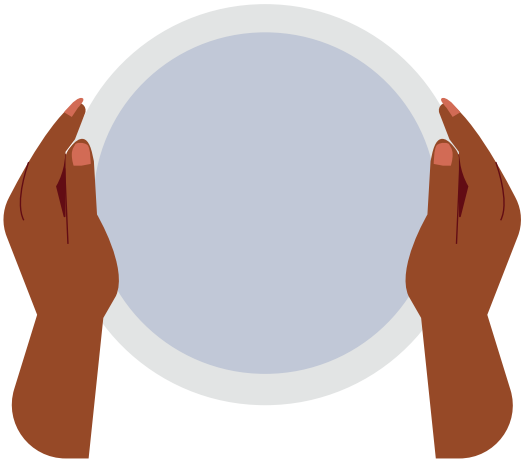
Sou uma peça essencial na cozinha e comigo é fácil preparar a refeição, chamas fortes e quentes são a minha assinatura!

Parabéns,

Você achou a última pista! Retorne para o lugar de início, e vocês encontrarão o tesouro!

3ª Unidade - Caixa Sensorial

3ª Unidade - Prato Sensorial



Que cada semente de conhecimento plantada floresça em ações que transformem a alimentação, a escola e a comunidade. Seguimos juntos por uma nutrição mais saudável, consciente, com afeto e comprometida com a segurança alimentar e nutricional!

Obrigada
por caminhar conosco até aqui!!

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Realização:

Parceria: